Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

THE HUMMING EFFECT

Sound Healing for Health and Happiness

Jonathan Goldman
and Andi Goldman
Foreword by John Beaulieu, N.D., Ph.D.,
author of *Human Tuning*

THE HUMMING EFFECT

Sound Healing for Health and Happiness

Jonathan Goldman
and **Andi Goldman**

Healing Arts Press
Rochester, Vermont • Toronto, Canada

Bu kitabı birbirimize adadık! Derin bir sevginin eseriydi bu, saygı ve mutluluk; birbirimiz olmasaydı bunu başaramazdık.

İçten şükran ve takdirle, bize bahşedilen ve bize bahşedilen olağanüstü ilişkiyi alçakgönüllü bir şekilde onurlandırıyoruz.

bu kitabın ortaya çıkmasına izin verdi.

THE UĞULTU ETKİ

"Sağlığın ve şifanın merkezinde vücudunuzun enerjisi vardır. Bedeninizin enerjilerinin merkezinde titreşim vardır. *Uğultu Etkisi* sağlığı, iyileşmeyi ve yüksek bilinci teşvik eden titreşimler yaratmak için mırıldanma kapasitenizi nasıl kullanacağınızı öğretir. Bu değerli bir çabadır ve kitap size yolun her adımında rehberlik eder. Jonathan ve Andi Goldman sesin iyileştirici kullanımında öncüler ve bundan faydalanan sizsiniz!"

DONNA EDEN, YAZARI *ENERJİ TIPLARI*

"Bu muhteşem kitap size gezegendeki en olağanüstü enstrümanlardan birini, ses aygıtınızı kullanmanın yeni yollarını öğretecek. Evrimin size bahşettiği şeylerle kendi sağlığınızı, iyileşmenizi ve mutluluğunuzu kolaylaştırmada usta olabilirsiniz. Hiçbir alete ya da pahalı teknolojiye gerek yok."

DAVID FEINSTEIN, PH.D., YAZAR *AŞKIN ENERJİLERİ*

"Hımmmmmmm. Çok basit ama bir o kadar da karmaşık! Jonathan ve Andi Goldman, uğultu pratiği yapmanın neden sadece gerekli değil, aynı zamanda eğlenceli olduğunu da bilim ve sanatı ortaya koyan olağanüstü bir kitap yazdılar! Bilgi Güçtür. Ancak kendiniz hakkındaki bilgi, kendinizi güçlendirmektir. Bu kitap, zihninizin ve bedeninizin sağlığını optimize etmek için uğultuyu kullanmanın bilinçli bir uygulamasını ortaya koyuyor. *Uğultu Etkisi* vermeye devam eden bir hediyedir. Eğlence!"

DR. DARREN R. WEISSMAN, YAZARI *SONSUZ SEVGİNİN GÜCÜ & MİNNETTARLIK* VE YAŞAM HATTI TEKNİĞİNİN GELİŞTİRİCİSİ

"Kızılderili rishilerin zamanından beri uğultu sesi

ilahi benliğimizin temel titreşimi olarak kabul edilir. Goldman'lar bu gerçeği mükemmel bir şekilde, pratik bir şekilde ve büyük bir basitlikle genişlettiler ve uğultunun varlığımızın her seviyesini iyileştirme gücünü gösterdiler. *Uğultu Etkisi,* ses parçalarıyla birlikte, insan sesinin kendi kendini güçlendiren sağlıklı yaşamda başarabilecekleri aralığını genişleten önemli bir metindir."

JAMES D'ANGELO, PH.D., YAZARI *İNSANIN İYİLEŞTİRME GÜCÜ SES*

"Bu kitabı seviyorum! Bir kere başladım, bırakamadım. Çok samimi bir formatta zarif bir şekilde ifade edilen, ses hakkında derin bir eğitim verme konusunda büyük bir amaca hizmet ediyor. Sesin hayatlarını iyileştirme ve dönüştürme konusundaki derin gücüyle ilgilenen herkese, yürekten tavsiye ederim *Uğultu Etkisi* beğenilen ustalar Jonathan ve Andi Goldman tarafından.

TODD OVOKAITYS, MD, YARDIMCISI *12 İPLİKLİ DNA ŞİFASI TEKNİKLER*

"Uğultu Etkisi Jonathan ve Andi Goldman'ın yazdığı bu kitap, sesin hücreler, vücut ve sağlık üzerindeki etkileriyle ilgilenen herkesin mutlaka okuması gereken bir kitap. Zarif ve doğrudan yaklaşımları, ses üzerine temel araştırmaları ses ve uğultuların belirli yararlarıyla birleştiriyor. Bu kitabı hikayeler ve uygulamalarla aşılayarak okuyucuyu, sağlık ve şifa aracı olarak mırıldanmaya olan tutkularına doğru keyifli bir yolculuğa çıkarıyorlar."

ANN MARIE CHIASSON, MD, YAZARI *ENERJİ ŞİFA*

"Tarihsel perspektifi, etki mekanizmaları ve sağlıklı yaşam uygulamaları açısından ses, Jonathan ve Andi Goldman'ın yeni kitabının ayrılmaz bir parçası. *Uğultu Etkisi*. Okurlarıma, sesin iyileştirici gücünü daha iyi anlamalarına yardımcı olacak değerli bir ek olarak bu kitaba başvurmayı düşünüyorum."

GEORGE L. LINDENFELD, PH.D., NÖROPSİKOLOJİ VE YAZARI *BEYİN ATEŞ EDİYOR*

"Sağlıklı tıpta güzel ve paha biçilmez bir başyapıt."

RANJIE N. SINGH, PH.D., YAZARI *KENDİNİ İYİLEŞTİRME*

Teşekkür

Bu fırsatı, kitabımızın ortaya çıkmasına yardımcı olmak için zamanlarını, enerjilerini ve desteklerini sunan birçok kişiye en içten teşekkürlerimizi ve takdirlerimizi sunmak istiyoruz.

Inner Traditions'da çalışmalarımıza yardımcı olan ve yönetici editör Jeanie Levitan, yönetici editörün asistanı Patricia Rydle ve kopya editörümüz Nancy Ringer'a özel övgüler veren birçok kişiye minnettarız. Ve proje editörümüz Laura Schlivek'e en büyük teşekkürlerimizi sunuyoruz. Ses iyileştirme çalışmalarımızı uzun süredir destekleyen satın alma editörü Jon Graham'a çok minnettarız. Bize cömertçe zaman ayıran Erica Robinson'a da çok teşekkür ederiz.

Kitabımızın önsözünü yazdığı ve uğultu yoluyla ses akımına giriştiği için Dr. John Beaulieu'ya takdirlerimizi iletmekten son derece müteşekkiriz ve onur duyuyoruz. John'a ve eşi Thea'ya, uzun süreli meslektaşlarımıza ve dostlarımıza harika destekleri için teşekkür etmek istiyoruz.

Mırıltıyı şifa ve dönüşüm için bir araç olarak kullanmaları yoluyla bu kitabın konseptinin ortaya çıkmasına gerçekten yardımcı olan birçok kişiden bazılarını onurlandırmak ve teşekkür etmek istiyoruz. Bunlar arasında Mall of America'daki uğultu hikayesiyle Jim Albani; Sarah “Saruah” Benson, uğultu yoluyla ses şefkatini harekete geçirdiği için; Vickie Dodd'a, uğultunun iyileşmek için nasıl kullanılabileceğine dair olağanüstü bilgisi ve öğretileri için; Bilimsel araştırma ve verilerin bulunmasındaki rehberliği için Dr. Charles Eagle'a; Don Campbell konuya olan duyarlılığından dolayı; Ed ve Deb Shapiro'ya bhramari pranayama bilgilerini paylaştıkları için; ve manevi özü için Sri Swami Satchidananda'ya teşekkür ederiz.

Bir kitabı tam döngü haline getirmek için "bir köyün gerekli olduğunu" biliyoruz ve kitabımız da bir istisna değil. Bu nedenle, bu yaratılışın doğum sancılarını çekerken bizimle birlikte olan ailemize ve birçok arkadaşımıza teşekkür etmek istiyoruz. Gregg Braden, Dr. Steve Brown, Dr. Ann Marie Chiasson, Tony Davis, Trevor Earth, Dr. Bea Knight-Johnson, Dr. George Lindenfeld, Dr. Bruce ve Margaret Lipton, Mary Magdalena, Dr. Peter Guy Manners'a özellikle teşekkür ederiz. , John Stuart Reid, Makasha ve Katharine Roske, Alec Sims, Dr. Valerie Solheim, Lama Tashi, Joan Vann, Dr. Phil Weber, Jim Wright ve Patricia Kay Youngson.

Bize duydukları sevgiyi sürdürmemize gerçekten yardımcı olan ailelerimize teşekkür ederiz.

bu kitabı yaratacak enerji: oğlumuz Joshua Goldman; ebeveynlerimiz Andrew ve Bettye Pullman ile Rose ve Irving Goldman; erkek ve kız kardeşlerimiz Richard ve Peter Goldman, Rick Pullman ve Suzanne Strauss; ve tüm yeğenlerimize.

Son olarak, sevgi dolu bir nezaketle bu kitabı kabul ediyor ve size ithaf ediyoruz sevgili okuyucu. Bu sözlerin sizde ve dokunabileceğiniz herkeste faydalı değişimleri ve değişimleri tezahür ettirmenize yardımcı olmasını dilerim. Bu sayfalardan geçen herkese ses yoluyla ışık ve sevgi bereketi gönderiyoruz!

İçindekiler

Baş sayfa

İthaf N

Epigraf H

Teşekkür

John Beaulieu'nun önsözü, ND, Ph.D.

Giriş N

BÖLÜM I: Temel İlkeler

1. Bölüm. Neden Mırıldanıyor?: Sesimizin Gücü

Azalan Kan Basıncı ve Kalp Hızı
Artan Nitrik Oksit Seviyeleri
Artan Lenfatik Dolaşım Artan
Melatonin Seviyeleri Endorfin
Salınımı
Oksitosin Salımı

Bölüm 2. Sesin Fiziği: Ses Nasıl ve Neden İyileşir?

Sıklık
Rezonans
Ses Nasıl İyileşebilir: Birinci
Yöntem Ses Nasıl İyileşebilir:
İkinci Yöntem
Ultrason ve İşitilebilir Ses

Bölüm 3. Nefes ve Ses D

Pranayama veya Nefes Bilimi
Diyafram Nefesi
Tonlama: Kendi Yarattığınız Seslerle Pratik Yapın

Bölüm 4. Düşüncelerimiz Önemlidir

Plasebo etkisi
Lesley Üniversitesi
Yaşamı Değiştiren Bir
Deneyim Su Kristali
Fotoğrafçılığı İyi Titreşimler
Kuantum Alanı
Ateş Yürüyüşü
Kuantum Sesi

BÖLÜM II: Alıştırma Mükemmelleştirir

Bölüm 5. Nasıl Mırıldanılır: Mırıldanmaya Başlarken

Titreşimleri Hissedin
Islık Çalmayı Biliyorsun
Burun Açık Olmalı
Nasıl Hu M
Rahat Bir Sunum Özeti
Seçmek

Bölüm 6. Kodlama Amacı: Orta Seviye Uğultu

Benzersiz Titreşimli Varlıklar Niyet Nasıl
Kodlanır: Teknikler Niyet ne zaman
kodlanmalı: Durağan Nokta Sonraki Adım:
Ne kodlanmalı
Hızlı Bir İnceleme
Niyet ve uğultu
Deneyiminizi İşleme
Süptil Enerjinin Etkileri

Bölüm 7. Mırıltı Yogası: İleri Mırıltı Uygulamaları

Yoga Mırıltısının Farklı Yolları ve
Bhramari Pranayama'yı Araştıran
Yoga Sutraları *ah*Hu'ya karşı M

Mudralar
Farkındalık

Bölüm 8. Uğultu Hipotezi

Hipotez Nedir? Nöronlar
ve Sinir Ağları Mikrotübül
Titreşimleri
Vuruş Frekansları
Beyin dalgaları
Nöroplastisite
Alzheimer ve uğultu
Beyin Travması ve
uğultu Felç ve uğultu
TSSB ve Uğultu
Son Düşünceler

SON SÖZ: Yeni Bir Başlangıç

Arı Hanım
Gelmek için daha fazla

Nasıl kullanılır*Uğultu Etkisi*Eğitici Ses Parçaları

Dipnotlar

Önerilen Kaynaklar

Kitabın
Müzik

Yazarlar Hakkında

İç Gelenekler Hakkında • Bear & Company

İlgili İlgi Kitapları

Telif Hakkı ve İzinler

Dizin

Önsöz

Mırıldanmak çocuklukta başlayan içgüdüsel bir ses iyileştirme uygulamasıdır. Bu, iç dengeyi sağlayan bir tonlama (uzun sesli harflerin seslendirilmesi) ve müzik yapma biçimidir. Dünya çapında herkes, kültürü veya inancı ne olursa olsun mırıldanıyor. Neden nefes aldığımızı sorgulamadığımız kadar, neden mırıldandığımızı da sorgulamıyoruz. Sadece yapıyoruz. Ancak ileride göreceğimiz gibi bilim, uğultunun sağlığımızı ve refahımızı nasıl desteklediğine dair kanıtlar sunarak onlara yetişmeye başlıyor.

Mırıldanmadığım bir zamanı hatırlamıyorum. Çocukluğumun ilk yıllarında piyano çalarken mırıldanırdım. Sesli maceralar uydurup bütün gün onları mırıldanırdım. Yaşım ilerledikçe piyano konserleri vermeye başladım. Resitallerimden birinin kaydını ilk dinlediğimde, seyircilerin beni duyabileceği kadar yüksek sesle müzikle birlikte mırıldandığımı görünce şok oldum. Mırıldandığımın farkında bile değildim.

Sonunda mırıldanmanın müzik kompozisyonlarını öğrenme ve ezberleme şeklimin ayrılmaz bir parçası olduğunu fark ettim. Piyanodan uzaktayken katlanır karton klavye üzerinde sessiz çalışırdım; Parmaklarım klavyenin üzerinde dolaşırken notaları mırıldanıyordum. Indiana Üniversitesi'nde piyano okurken konser piyanisti Vladimir Ashkenazy'den ustalık dersi aldım. Öğrenci salonundaki bir masada dershanenin açılmasını bekliyorduk. Derse devam etmek istedi ve bana Beethoven'ın ilk bölümünü çalmamı söyledi.*fırtına*Sonat masanın üstünde. Masanın üzerinde sonat çalan ellerimi izlerken mırıldandı.

"Burada daha fazla duygu var" gibi şeyler söylüyor ve sonra bana pasajı tekrar oynattırıyordu ve ikimiz de daha fazla duyguyla mırıldanıyorduk. Bu yarım saatten fazla sürdü ve bu süre zarfında insanlar ustalık dersini dinlemek için masanın etrafında toplanmaya başladılar. Ders bitince herkes alkışladı. Vladimir'e sahne uğultusumu ve konserler sırasında bunu nasıl kontrol etmeye çalıştığımı anlattım. Bana baktı ve uzun bir sessizlik oldu. Uzun süre mırıldandı*hımmmmmmmmmmmm*. Daha sonra kalkıp eve gittik. Ertesi akşam piyano konseri için ön sırada oturdum. Oynarken mırıldandığını duyabiliyordum.

Kırk yılı aşkın süredir öğrencilere sinir sistemlerini dengelemek için diyapazon kullanmayı öğretiyorum. Onlara her zaman diyapazonla mırıldanmayı öğrettim. Onlara uğultunun da diyapazon kadar önemli olduğunu söylüyorum. Diyapazon, sinir sisteminizi tonal dengeye gelmesi için eğitir. Diyapazonla rezonans halindeki uğultu güçleniyor

dengeleme etkisi. Uğultu dengeli bir durum yaratmak için sonik bir çapadır. Sonuçta diyapazona bile ihtiyacınız yok. Diyapazonun içindeymişsiniz gibi ses çıkarabilir ve bunun yerine uğultu yapabilirsiniz.

Şimdi bilime geçelim. 2001 yılından başlayarak New York Eyalet Üniversitesi ile birlikte Cell Dynamics Labs'da çalıştım. Çalışmamızın odak noktası, sağlığımız ve refahımız için temel olan sinirsel bir verici olan nitrik oksit (NO) adı verilen bir bileşik üzerindeydi. NO, endotelyal, nöronal ve immün hücreler tarafından altı dakikalık döngülerde gaz olarak salınır. NO salınımındaki bir uzlaşma, kalp hastalığı, üst ve alt motor nöron hastalığı, amiyotrofik lateral skleroz (ALS), depresyon, Parkinson, otoimmün hastalıklar, Alzheimer, sindirim bozuklukları ve cinsel işlev bozuklukları dahil olmak üzere birçok hastalığın habercisidir.

Araştırmamız boyunca BioSonic diyapazonların ürettiği sesin vücuttaki NO salınımını artırdığını keşfettik. Hemen bir tane yayınladık bu konuyla ilgili makale *Tıp Bilimi Monitörü*.*1 Kısa bir süre sonra, uğultu ve NO ile ilgili, nazal NO seviyelerinin arttığını öne süren araştırma makalelerini görmeye başladım. Sessiz nefes verme ile karşılaştırıldığında, uğultu sırasında büyük ölçüde.[1] Aniden, müzik mırıldanarak ve öğrencilerime akort çatallarıyla mırıldanmayı öğreterek geçirdiğim tüm o yıllar tamamen yeni bir seviyede anlam kazanmaya başladı.

Şimdi Jonathan ve Andi Goldman, uğultu konusuna adanmış, önemli bilgiler ve alıştırmalarla dolu bir kitap yazdılar. Mırıldanan herkesin, yani her birimizin, kendi kitabını okuması ve uğultu yükseltmesinin keyfini çıkarması gerekiyor.

Edgar Cayce "uyuyan peygamber" olarak bilinen büyük bir medyumdu. Bir keresinde psişik bir okuma sırasında şöyle demişti: "Müzik yaparken pratik yaparak ve kendinizi uygulayarak deneyime daha büyük armoniler getirmeye çalışın. Sadece tarakta olmasına rağmen. . . MÜZİK YAP!"

Sesle iyileştirme, nitrik oksit ve uğultu hakkında bildiklerimizi bildiğimden, Cayce'nin okumasını şu şekilde değiştirirdim: “Müzik yaparken pratik yaparak ve kendinizi uygulayarak deneyime daha büyük armoniler getirmeye çalışın. **Sadece uğultu olsa bile**. . .**SES VE MÜZİK YAPIN!**”

JOHN BEAULIEU, ND, PH.D. STONE RIDGE, NEW YORK

JOHNBEAULIEU, ND, PH.D.., sağlam şifa terapileri alanında önde gelen filozoflardan ve büyük yenilikçilerden biridir. Dünyaca ünlü bir konuşmacı, besteci, piyanist ve naturopatik doktor olan Dr. Beaulieu, BioSonic adı verilen bir tekniğe öncülük etmiştir.

Yeniden modelleme, doğadaki ses oranlarına dayalı olarak diyapazonlar ve diğer ses yöntemlerini kullanan doğal bir şifa ve bilinç geliştirme yöntemidir. O, yazarıdır *Şifa Sanatlarında Müzik ve Ses*Ve*İnsan Ayarlama: Diyapazonlarla Ses İyileştirme*. Dünya çapında ders veriyor ve performans sergiliyor ve şifa sanatları uygulayıcıları için eğitim seminerleri düzenliyor. Web sitesi:**www.biosonics.co M**.

giriiş

Hoşgeldiniz*Uğultu Etkisi.*Hiç şüphe yok ki uğultu hakkında bir kitap almak sizin için biraz bilinç becerisi gerektirdi. Bildiğimiz kadarıyla bu, bu konuya ayrılan ilk kitaptır ve bu yüzden onu yazdık. Mırıldanmak, sahip olduğumuz en güçlü doğal yeteneklerden biri olabilir, ancak çoğumuz bunun tamamen farkında değiliz. Bu durumu tersine çevirmeyi umuyoruz.

Bu kitap bilinçli mırıldanmayla, yani farkında olmadan mırıldanmaktan ziyade, belirli bir amaç veya beklentiyle mırıldanmakla ilgilidir. Bu kitabın sayfalarında öğreneceğiniz gibi, bilinçli dikkatinizi mırıldanma uygulamasına yönelttiğinizde, bu, iyileşme ve dönüşüm için olağanüstü bir araç haline gelir. Mırıldanmak kolaydır ve kan basıncını ve kalp atış hızını düşürmekten melatonin ve nitrik oksit gibi hayati hormonların salınımını uyarmaya kadar muhteşem faydalı etkilere sahiptir. Bu olumlu sonuçlar bilimsel olarak doğrulanmıştır ve yalnızca fiziksel sağlığı değil aynı zamanda mutluluğu ve genel refah duygusunu da destekler.

Sesi çok uzun bir süredir tedavi edici ve dönüştürücü bir araç olarak kullanıyoruz; yarım yüzyılı aşkın bir araştırma, deneyim ve sesin iyileştirme gücünü öğretmeye çalıştık. Jonathan sesle şifa alanında öncü ve harmonik alanında uzmandır. Aynı zamanda şifa ve meditasyon için müzik besteleyen ödüllü bir bestecidir. Andi, ses terapisinde uzmanlaşmış bütünsel bir psikoterapisttir ve son yirmi yıldır sesle şifa alanında Jonathan ile birlikte çalışmaktadır. Bunca yıllık tecrübeye rağmen bu kitabı araştırırken ve yazarken, basit bir uğultu eylemi hakkında şaşırtıcı bilgiler ortaya çıkardık. Mırıldanmanın gücünün sizi de şaşırtacağına inanıyoruz.

Mırıldanma üzerine bir kitap yazmanın ilk fikri, ana akım izleyicilerin kendi yarattıkları sesin iyileştirici gücünü tanımalarına yardımcı olmaktı. Deneyimlerimize göre, insanlar bu kelimeleri duyduklarında*sesle şifa,*gözleri parlama eğilimindedir. Onun ne olduğunu bilmiyorlar, kulağa ezoterik geldiğini düşünüyorlar ve daha fazlasını öğrenmekle ilgilenmiyorlar. Pek çok kişi, sesle şifa uygulaması yapmak için, ister enstrüman çalmak ister şarkı söylemek olsun, bir miktar müzikal yeteneğe sahip olmaları gerektiğini hemen varsayar. Ancak mırıldanmak özel bir beceri gerektirmez; herkes mırıldanabilir ve herkes, kendi yarattığı sesten kaynaklanabilecek olağanüstü faydaları deneyimleyebilir. Bu, uğultunun müzikal olamayacağı anlamına gelmez ama gerekli de değildir. Uğultu sadece sestir—

hepimizin şifa ve dönüşüm için kullanabileceği titreşimler.

*Uğultu Etkisi*öncelikle okuyucuları uğultunun doğuştan gelen gücü konusunda eğitmek ve onlara kendi yarattıkları seslerle deneyimler yaşatmak için tasarlanmıştır. Sesle şifa alanında bizim kadar uzun yıllardır çalışıyor olsanız bile, sesli harflere veya mantralara, akort çatallarına veya kristal kaselere veya şifa için özel frekanslar üreten benzersiz enstrümanlara odaklanmış olabilirsiniz. Ancak alçak uğultu muhtemelen dikkatinizden büyük ölçüde kaçmıştır. Bu kitaptaki bilgi ve alıştırmaların, uğultu dünyasını daha önce hiç hayal edemeyeceğiniz şekillerde deneyimlemenize olanak sağlayacağını garanti edebiliriz.

Bu kitabın ilk bölümü olan “Temel Prensipler” genel olarak sese ve bilinçli uğultuyu hayatınıza entegre etmek için gerekli olan, kendi yarattığınız seslerin bileşenlerine odaklanıyor. Özellikle enerji olarak sesin fiziği ve nasıl ve neden iyileştirme yeteneğine sahip olduğu ile ilgileneceğiz. Sesle şifanın temel prensiplerini öğrendikçe, aslında sesin neden evrenin temel yaratıcı enerjisi olabileceğini anlayacaksınız.

Kendi sesinizin doğuştan gelen gücünü keşfederek başlıyoruz ve ardından sizi, hakemli, bilimsel olarak doğrulanmış çeşitli araştırma çalışmalarından derlenen, kendi yarattığınız seslerin fizyolojik faydalarıyla tanıştırıyoruz. Hiç şüphe yok ki bu materyali oldukça büyüleyici bulacaksınız. Bu*Bu yüzden*Aslında büyüleyici, bu konuda biraz şüpheci olabilirsiniz. Ama sizi temin ederiz ki bunların hepsi doğru ve hepsi şaşırtıcı.

Daha sonra mırıldanırken nefesimizin önemine ve gücüne değinmeye devam ediyoruz. Sesin muhteşem enerjisini gerçekten deneyimlemek için, doğru bir şekilde - yavaş ve derin - nasıl nefes alınacağını öğrenmek gerçekten gereklidir. Nefes olmadan ses olamaz. Nefesi keşfettikten sonra, kendi yarattığınız sesin vücudunuzun farklı kısımlarını nasıl etkileyebileceğini deneyimlemenizi sağlayacak bazı temel egzersizler konusunda size rehberlik etmeye başlayacağız. Çoğu kişi için bu farkındalık tek başına yaşamı değiştirecek.

Niyet veya bilincin sadece yarattığımız sesleri değil, tüm gerçekliğimizi etkileme yeteneğinin olağanüstü şeklini araştırarak ses yolculuğumuza devam ediyoruz. Niyetimiz, kendi yarattığımız seslerin etkilerini güçlendirir ve güçlendirir.

Bu kitabın 2. Bölümü, "Uygulama Mükemmelleştirir", siz okuyuculara, farklı uğultu tekniklerini deneyimlemenizi sağlayacak egzersizler konusunda rehberlik etmeye odaklanıyor. Temel bir seviyeden başlayacağız ve uğultu uygulamalarının ileri biçimlerine doğru ilerleyeceğiz. Yol boyunca vücudunuzun farklı yerlerinde uğultuyu nasıl deneyimleyeceğinizi keşfedeceksiniz. Ayrıca farklı seviyelerdeki bilinç, inanç, niyet, görselleştirme ve daha fazlasını uğultu uygulamanıza nasıl kodlayacağınızı öğrenmeye başlayacaksınız.

Daha sonra son derece yaygın olduğu düşünülen uğultu yöntemlerini inceleyeceğiz.

Yoga geleneğindeki ileri uygulamalar. Bizim gibi siz de bu uygulamalardan ortaya çıkabilecek gücü keşfedeceksiniz. Ve lütfen bu egzersizleri yaparken herhangi bir manevi veya dini inanca sahip olmanızın gerekli olmadığını bilin; onlar sadece uğultu aleminde tezahür eden, dönüşüm için güçlü araçlardır.

Yolculuğumuzu, ses, titreşim ve beyin alanlarında yapılan çığır açıcı çalışmalardan bazılarını paylaşacağımız "Uğultu Hipotezi" başlıklı 8. Bölümde sonlandıracağız. Üzerinde spekülasyon yaptığımız teorileri ve bağlantıları kesin olarak kanıtlayamasak da, sizinle paylaştığımız fikirlerin ve araştırmaların hem ilgi çekici hem de şaşırtıcı olacağından şüpheniz olmasın. Karşılaştığınız en önemli ve çığır açıcı materyallerden biri olabilir.

Kitap boyunca metne eşlik eden bir veya daha fazla ses parçasını dinlemenizi söyleyen notlar göreceksiniz. Bu kitaptaki bazı egzersizler için ses örneklerinin kayıtlarını sunduk çünkü bazen bir başkasının bir egzersizin sesini çalıştığını duymak, takip etmenize yardımcı olabilir. Ancak herkes farklı ses çıkarır ve kaydettiğimiz sesleri kopyalamaya çalışmanızı istemiyoruz. Bu kayıtlar, yaratmanızı istediğimiz ses türü hakkında size bir fikir vermek içindir. Lütfen sizinle rezonansa giren kendi sesinizi yaratın. "Nasıl Kullanılır" başlıklı bölüme bakın*Uğultu Etkisi*Ses parçalarının kullanımına ilişkin yardım için bu kitabın sonundaki Eğitici Ses Parçaları".

Her şeyden önce keyif almanızı istiyoruz. Bu kitapta istenen sesleri ne kadar iyi ya da kötü yarattığınız konusunda bir rekabet yok; Onları diğerlerinden daha yüksek veya daha uzun yapıp yapamayacağınızı görmek için bir yarışma yok. Bu sesler yalnızca içsel rezonansı deneyimlemenize olanak tanıyan araçlardır.

Sizinle birlikte uğultu dünyasına doğru bu yolculuğa çıkmaktan gerçekten heyecan duyuyoruz. Bebekler mırıldanabilir. Yaşlılar mırıldanabilir. Herkes mırıldanabilir! Ve sonuçlar gerçekten olumlu ve güçlü bir dönüşüm. Uğultu gücü sayesinde kendi metamorfozumuzu yaşadık ve şimdi ses şifasının savunucuları olarak şunu umuyoruz: *Uğultu Etkisi*kendi güçlü şifa deneyiminiz boyunca size rehberlik etmeye hizmet edebilir.

Bu kitabı aldığınız ve buraya kadar bizimle kaldığınız için teşekkür ederiz. Sizi hem baştan çıkaracak hem de keyiflendirecek bilinç ve titreşim alemlerini keşfetmenize olanak sağlayacak bir yolculuğun ilk adımını zaten attınız. Eğlence!

BÖLÜM I

Temel prensipler

1

Neden uğultu?

Sesimizin Gücü

Bu, uğultu hakkında bir kitap; çıkarabileceğimiz en basit ama yine de en derin seslerden biri. Hepimiz mırıldanabiliriz. Çok genç olanlar mırıldanabilir. Çok yaşlılar mırıldanabilir. Sesiniz varsa mırıldanabilirsiniz. Ve bu uğultu, iyileşme ve çok daha fazlası için kullanılabilecek olağanüstü yeteneklere sahiptir.

Mırıldanma gibi, bu kitabın amacı da basit ve evet derin: sizi sesle ve kendi sesinizin gücüyle tanıştırmak. En temel düzeyde ses, titreşimden başka bir şey değildir. Ancak titreşimin güçlü bir enerjisi vardır. Bir opera sanatçısının sesinin titreşimi camı kırabilir. Mütevazı uğultu titreşimi atom altı parçacıkları etkileyebilir ve moleküler yapıları değiştirebilir. Şu anda pek çok kişinin klasik, rock, caz gibi farklı türlere ayırdığı müzikten bahsetmiyoruz. Biz sadece titreşim olarak sınıflandırılan sesten bahsediyoruz. Bu titreşimlerin iyileştirme ve dönüştürme yeteneği vardır.

Belirtildiği gibi yaratabileceğimiz en basit seslerden biri uğultudur. Mırıldanmanın olağanüstü fizyolojik etkileri vardır; stresi azaltır, sakinleştirir, uykuyu iyileştirir ve bizi inanılmaz şekillerde iyileştirir. Ayrıca uğultu üzerine yaptığımız araştırmada keşfettiğimiz gibi, uğultuya ne kadar odaklanırsak faydası da o kadar artar.

Bu kitapta, görünüşte basit olan bu sesin daha temel yönlerinden, dünyadaki en eski manevi metinlerden bazılarının, Başlangıçta bulduğumuz “Söz”ün (veya Eski Ahit'te yazıldığı şekliyle) önerildiği konusunda daha derin bir anlayışa geçeceğiz. : “Ve Rab şöyle dedi: 'Işık olsun!'”) aslında enerjinin uğultusuydu. Kadim mistik ustalar her şeyin titreşim olduğunu anlamışlardı.

Bu kitabın alt başlığı olan “Sağlık ve Mutluluk İçin Sesle Şifa” büyük bir vaatte bulunuyor. Konuyu daha da derinlemesine araştırdıkça, kanıtları tekrar tekrar gördük: Mırıldanmak yalnızca sağlığınızı değil, aynı zamanda ruh halinizi de iyileştirebilir.

Yaşamınızın kalitesi, mutluluğunuza büyük katkı sağlıyor.

Şimdi mırıldanmanın kanıtlanmış bazı etkilerine, yani köklü hakemli dergilerde belgelenen olumlu faydalara bir göz atalım. Mırıldanmanın yararları üzerine herhangi bir araştırma yapıldığını görünce oldukça şaşırdık. Sonuçlar oldukça çarpıcı olduğu için bu araştırmayı sizlerle paylaşmak istedik.

Azalan Kan Basıncı ve Kalp Hızı

İlk kaynağımızı tanıyarak başlamak istiyoruz. Nepal Tıp Fakültesi'nden çok ilginç bir isme ve en önemli verilere sahip bir çalışma bulduk. Makalenin başlığı “Yavaş Hızlı Nefes Egzersizinin Anında Etkisi Bhramari

Kan Basıncı ve Kalp Atış Hızı Üzerine Pranayama.*2 Merak ediyorsanız, bhramari pranayama, 7. bölümde tartışacağımız Hindu geleneğinden gelen ileri düzey bir yoga egzersizidir. Temelde derin nefes almayla birleştirilmiş mırıldanmadır. Bu kadar. Ancak küçük (ama son derece aydınlanmış) bir ülkedeki bu tıp fakültesinden, mırıldanmanın kan basıncını ve kalp atış hızını düşürme yeteneğinin olumlu kanıtı geliyor.

Yazarların belirttiği gibi, araştırmaya katılanlar, "uğultulu bir yaban arısının sesini taklit eden uğultulu bir burun sesi" yaratmaya odaklanarak, her seferinde beş dakika boyunca mırıldanarak bhramari pranayama uyguladılar. Sesin vücudumuzda etki yaratması için gereken minimum süre beş dakika gibi görünüyor. Yavaş tempolu uğultu, katılımcıların hem sistolik hem de diyastolik kan basıncının önemli ölçüde azalmasına ve buna kalp atış hızında hafif bir düşüşe neden oldu. Dolayısıyla, yazarların vardığı sonuca göre, bu tür bir uğultu, kardiyovasküler sistem üzerinde "parasempatik baskınlığa" neden olmuştur.

Doktora derecesini kaçıranlar için. anatomide otonom sinir sisteminin iki farklı dalı vardır. Sempatik sinir sistemi, bizi temelde stres durumuna sokan “savaş ya da kaç” tepkisi olarak bilinen duruma neden olan sistemdir. Parasempatik sinir sistemi “stres silici” olarak düşünülebilir; bizi yeniden denge durumuna sokar. İlginç bir şekilde, birincil parasempatik sinir vagus siniridir. Bu sinir, algılama (dinleme) ve ses yaratma (seslendirme) duyumuzla oldukça ilişkilidir. Kalp atış hızını yavaşlatan, kan damarlarını genişleten, sindirimi etkinleştiren ve enerji depolayan sinir uyarılarının taşınmasından sorumludur. Sesimiz, nefesimiz, kalp atışımız ve sindirimimiz bu sinirden etkilenir, o da sesten etkilenir.

Bir an durup uğultu yapmanın bu terapötik yönünün önemini düşünmenizi rica ediyoruz. Sonuç olarak, uğultu kalp atış hızınızı azaltabilir ve kan basıncınızı düşürebilir. Temel olarak stres tepkinizi azaltabilir. Bu, kortizol gibi stresle ilişkili tüm o kötü hormonların azaltılmasını da içeriyor.

Hımmmmm. . .

Limbik sistem beynin amigdala, hipokampus, talamus, hipotalamus, bazal ganglionlar ve singulat girusu içeren kısmıdır. Amigdala beynin duyguları kontrol eden kısmıdır. Limbik sistem, özellikle duygusal uyaranlara yanıt olarak otonomik ve endokrin fonksiyonları düzenler. Limbik sistem devreye girdiğinde sıklıkla “savaş ya da kaç” olgusunu yaşarız ve stres yaşarız.

Stresi azaltmak için sesin kullanımına ilişkin daha fazla araştırma Hindistan'daki Ulusal Ruh Sağlığı ve Sinir Bilimi Enstitüsü'nden geldi. Uluslararası Yoga Dergisi'nin 2011 yılındaki "'Om' ilahisinin nörohemodinamik bağıntıları: Pilot fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme çalışması" başlıklı bir çalışması, stres azaltıcı gücün benzer yönlerini gösterdi uğultudan.[*3]Bu çalışmayla, fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRI) kullanılarak, bu çalışmaya katılanların ilahi söylediğinde limbik sistemin devre dışı kaldığı ortaya çıktı.*ah*. Belirtildiği gibi, limbik sistem beynin duygularla ilgilenen çeşitli kısımlarını kapsar. Limbik sistemin devre dışı bırakılması, bireyin stresinin önemli ölçüde azalmasını ve sakinliğin artmasını sağlar.

The *ah*Sesin uğultuya çok benzediği kabul edilir ve çoğu zaman esasen aynı ses olduğu kabul edilir. Bu çalışma için,*ah*ilahi söylemek sesin telaffuzuyla karşılaştırıldı*ssss*. Bu ne zaman*ssss*ses verildi, limbik deaktivasyon olmadı. Ne zaman*ah*söylendi, limbik deaktivasyon meydana geldi. Bu, diğer birçok sesin aksine, mırıldanmanın stresi azaltma yeteneğinde oldukça özel bir şeyin olabileceğini gösteriyor.

Bu gezegende bir numaralı katil varsa o da strestir. Bu gerçek, son otuz yılda medyanın sağlık konularını ele almasına biraz olsun dikkat eden hiç kimse için büyük bir açıklama olmamalıdır. Stres kalp krizine neden olur. Stres felçlere neden olur. Stres kansere neden olur. Stres, beyninize zarar veren nöron tükenmesine neden olur. Devam edelim mi?

Nepal Tıp Fakültesi ve Hindistan'daki Ulusal Ruh Sağlığı ve Sinir Bilimi Enstitüsü'nün çalışmaları, yalnızca beş dakikalık mırıldanmanın stresi radikal bir şekilde azaltabileceğini gösterdi. Bu kadar güçlü ve bu kadar basit. Yani, o Xanax'a, o bir kadeh şaraba ya da gevşemek için kullandığınız her şeye uzanmadan önce, belki de ses tarafından belirlenmiş, ince ayarlı bir uğultu için beş dakikanızı ayıracaksınız.

Artan Nitrik Oksit Seviyeleri

Nitrik oksit çok önemli bir moleküldür. Aslında o kadar önemlidir ki, 1992 yılında saygın Science dergisi tarafından "Yılın Molekülü" seçilmiştir. Özellikleri arasında bağışıklık sistemimizi, kardiyovasküler sistemimizi ve vücudumuzu güçlendirmesi yer alır.

solunum sistemi. Özellikle nitrik oksit, kan akışını artıran ve kan basıncını düşüren vazodilatasyona veya kan damarlarımızın genişlemesine neden olur.

Ses ve nitrik oksit arasındaki ilişki ilk olarak New York Eyalet Üniversitesi Sinirbilim Araştırma Enstitüsü'nde, araştırma deneklerinin sadece rahatlatıcı müzik dinlediği ve daha yüksek düzeyde nitrik oksit deneyimlediği zaman gözlemlendi. Bu gevşeme tepkisi, uğultu gibi kendi kendine yankılanan sesleri artıran özel olarak tasarlanmış diyapazon frekanslarının uygulanmasında da gözlemlendi.

İsveç'te uğultunun etkilerini inceleyen araştırmacılar, bunun sinirleri tetiklediğini buldu. Vücudun belirli bir bölgesinde (burun boşluğu) nitrik oksit salınımı.*4Bu şaşırtıcı değil, çünkü kitabın ilerleyen kısımlarında tartışacağımız gibi, düzgün bir şekilde uğultu yapabilmek için burun boşluğunuzun titreşmesi gerekiyor. Ancak burun boşluğunuzdaki nitrik oksit salınımını ölçmenin nispeten kolay olduğu gerçeğini de hesaba katmak isteriz. Bunu ölçmek için ihtiyacınız olan tek şey ucuz bir tıbbi alettir. Bunu bir kişinin burnuna sokar, mırıldanmasını sağlar ve salınan nitrik oksit miktarını ölçersiniz. Nitrik oksit salınımı ve bizi etkileme şekli belirli bir organda lokalize olabilir (yoğun egzersiz sırasında olduğu gibi belirli bir dokunun metabolik ihtiyaçlarına bağlı olarak) veya sistemik olabilir.

Medline'da (biyomedikal araştırmaların saygın bir çevrimiçi veri tabanı) bulduğumuz, uğultu yapmanın bazı terapötik yönlerini araştıran hakemli makalelerin neredeyse üçte ikisi, burun boşluğunda salınan nitrik oksit fenomenine odaklandı. Uğultuyla ilgili tüm bu belgelenmiş araştırmalardan oldukça memnun kaldık. Nitrik oksit salınımı sinüsleri açtığından, bir dahaki sefere burnunuz tıkalı olduğunda birkaç dakika mırıldanın, burun boşluğunuz açılacaktır.

Ancak nitrik oksit salınımının etkilerinin çok daha fazla olduğunu düşünüyoruz. Meslektaşımız, ünlü ses araştırmacısı Dr. John Beaulieu, nitrik oksit içeren bir deneye katılmaya davet edildi. Deneyin bir parçası olarak, diyapazon sesinin petri kabındaki hücreleri etkileyip etkilemediğini ve nitrik oksit salımına neden olup olmadığını inceledi. O yaptı. Dr. Beaulieu'nun bilimsel ortakları, hücrelerin nitrik oksit salınımını ilk kez kaydettiklerinde bunun bir hata olduğunu düşündüler. Bu konuda ona kendi rolünü tekrar ettirdiler tekrar tekrar deney yaptı ve her seferinde hücreler sürekli olarak nitrik oksit salgıladı.*5

Başka bir deyişle, bir petri kabında izole edilmiş hücreler bile ses titreşimiyle uyarıldığında nitrik oksit salgılayacaktır. Daha fazla araştırma henüz yapılmamış olsa da, ilk hipotezimizi sunmak istiyoruz: Mırıldanırken ve özellikle de mırıltınızı vücudunuzun belirli bölgelerine yansıtırken, aslında vücudunuzun o kısımlarındaki hücrelere neden oluyorsunuz. nitrik oksidi serbest bırakmak için - ilgili tüm sağlık yararlarıyla birlikte.

Bizim bakış açımıza göre, diğer pek çok kişi gibi, uğultu da içsel bir ses masajı görevi görebilir. Don Campbell, ses uzmanı ve yazarı*Mozart Etkisi*, şunu belirtir:

“Uğultu aslında vücuda içten dışa masaj yapıyor.”†2Kendi yarattığı seslerle vücuda masaj yapma kavramı, masaj terapistlerinin yanı sıra ses terapistlerinin çoğunun da doğru bulduğu titreşimsel şifa ilkesidir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, ilk araştırma burun boşluğunda nitrik oksit salınımıyla ilgiliydi. Araştırmacıların ilk önce buraya bakması mantıklı çünkü uğultu burun boşluğunu gerektiriyor; eğer burnunuzu tutarsanız mırıldanamazsınız. Ancak yakında keşfedeceğiniz gibi, vücudunuzun farklı bölgelerine uğultulu bir ses yansıtmak ve bu bölgelerin titreşmesini sağlamak yalnızca mümkün değil, aynı zamanda nispeten de kolaydır - özellikle niyet kullanımı ve perdenin hafif bir değişimi ile - .

Burun boşluğu, kafatasının diğer kısımları ve göğüs, vücudun uğultuyla yankılanması kolay bölgeleridir. Mırıldanma egzersizlerimize başladığımızda bunu deneyimleyeceksiniz. Hayati organlar olan beyin ve kalbin baş ve göğüste yer aldığı göz önüne alındığında, vücudun bu bölgelerini titreştirmenin genel sağlığımız için son derece yararlı olabileceğini, hatta muhtemelen hastalıkları önleyecek veya hafifletecek kadar ileri gidebileceğini öne sürmek istiyoruz. felç ve kalp hastalığı.

Araştırmalar sesin (titreşimin) hücreleri nitrik oksit salgılaması için uyardığını gösterdi. O halde uğultunun vücudun farklı bölgelerini rezonansa sokmak, nitrik oksit salınımına neden olmak ve bu bölgelerde kan akışını açmak için kullanılması mümkün müdür? Mırıltıyı örneğin nörolojik sağlığı, kalp sağlığını, dolaşım sağlığını vb. hedeflemek için kullanabilir miyiz? Hımmmmm. . .

Artan Lenfatik Dolaşım

Lenfatik sistem, dokulardan kana akan sıvı olan lenfin dolaşımından ve filtrelenmesinden sorumludur. Aynı zamanda bir otoyol görevi görerek beyaz kan hücrelerini lenf düğümlerine ve lenf düğümlerinden kemiklere taşırken, antijen sunan hücreleri de lenf düğümlerine taşıyarak bağışıklık tepkimizi güçlendirir. Lenfatik sistem yoluyla sağlığınıza oldukça zarar verebilecek birçok bedensel toksinden kurtulursunuz.

Mırıldanmanın (ve genel olarak kendi kendine yarattığı sesin) etkilerinden biri, hücrelerdeki artan oksijen seviyeleridir. Bunun nedeni kısmen mırıldandığınızda derin nefes almanızdır, bu da hücrelerinizin oksijenlenmesine yardımcı olur. Ancak kesinlikle nitrik oksit salınımı da katkıda bulunan bir faktördür. Bu aynı zamanda dolaşım sisteminin bir alt kümesi olan lenfatik sistem için de geçerlidir.

Lenf akışını teşvik etmek amacıyla ses kullanan sonik makineler var Lenfatik sistem tıkandığında drenaj.*6Daha önce de önerildiği gibi, organlarımızı titreştirerek kendi yarattığımız sesle kendimize içsel olarak masaj yapabiliyoruz.

ve bezler, uğultu gibi sesler bu sonik makinelerle aynı amaçla kullanılabilir. Genel olarak veya vücudunuzun belirli bir bölgesine yönelik olarak mırıldandığınızda, aynı zamanda hücreleriniz, dolaşım sisteminiz ve lenfatik dolaşımınız da dahil olmak üzere vücudunuzun diğer bölgelerini de titreştiriyor, masaj yapıyor ve aktive ediyorsunuz. Nitrik oksit de salınır. Lenfatik dolaşımı artırdıkça hücrelerinizdeki oksijen miktarını da artırırsınız. Bütün bunlar bağışıklık sisteminizi ve daha fazlasını geliştirebilir. Hımmmmm. . .

Artan Melatonin Düzeyleri

Melatonin, çeşitli biyolojik fonksiyonların sirkadiyen ritimleriyle ilişkili bir hormondur. Birçoğumuz melatonini duymuşuzdur ve genellikle bunun uykuyla bir ilgisi olduğunu düşünürüz. Aslında uyku problemi olan bazı kişiler uyumalarına yardımcı olması için melatonin alırlar. İnsanlarda melatonin beynin merkezinde bulunan epifiz bezi tarafından üretilir. Melatonin, biyolojik saatin senkronize edicisi işlevinin yanı sıra, güçlü bir serbest radikal temizleyici ve geniş spektrumlu bir antioksidandır.

Araştırmalar melatoninin bağışıklık sistemimizi desteklediğini ve antiinflamatuar etkilere sahip olduğunu gösteriyor. Bazı çalışmalar melatoninin bulaşıcı hastalıklarla mücadelede faydalı olabileceğini öne sürüyor. Diğer çalışmalar melatoninin yaşlanma sürecinde çok önemli bir rol oynadığını ve yaşlanma karşıtı bir madde olarak görev yapabileceğini göstermiştir. Depresyon tedavisi için melatonin araştırmaları devam ediyor; melatoninin kanser üzerindeki etkilerinin yanı sıra melatoninin öğrenme güçlükleri, hafıza bozuklukları ve Alzheimer hastalığına yönelik kullanımı üzerine araştırmalar da devam ediyor. Bugüne kadar yapılan araştırmaların çoğu sonuçsuz kalmış olsa da, devam eden birçok çalışma büyük umut vaat ediyor.

Kanadalı meslektaşımız Dr. Ranjie Singh, kendi yarattığı seslerin epifiz bezini melatonin salgılaması için uyardığını gösteren ilk kişiydi ve araştırmasını çığır açan kitabında şöyle anlatıyor:*Kendini İyileştirme: Güçlü Teknikler*. Epifiz bezi, uyku düzeni de dahil olmak üzere birçok farklı vücut fonksiyonunu düzenler. Birçok ezoterik gelenekte "ruhun yeri" veya "üçüncü göz" olarak düşünülürdü. Çam kozalağı şeklindeki bu endokrin bezi oldukça küçük ama aynı zamanda oldukça önemlidir. Başlangıçta, Dr. Singh epifiz bezi üzerindeki deneylerini oldukça basit bir şekilde gerçekleştirdi; test deneklerini iki gruba ayırdı, bir gruba kendi deyimiyle "meditatif tonlama" uygulaması yaptırdı ve ardından deneklerin idrarını melatonin düzeyleri açısından test etti. Tonlama çalışması yapan grupta melatonin düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu buldu. Dr. Singh'in uğultu ve melatonin üzerine devam eden çalışması o zamandan beri birçok dergide yayınlandı.
prestijli dergiler.*7—

Melatonin takviyeleri kolaylıkla temin edilebilir; bunları çoğu marketten satın alabilirsiniz. Ancak vücudunuzun ürettiği melatonin kadar etkili değiller.

üretir.

Mırıldanma yoluyla epifiz bezini melatonin salgılaması için uyarabilmeniz olağanüstü bir durumdur. Kendi yarattığınız ses aracılığıyla uykunuzu, bağışıklık sisteminizi, yaşlanma sürecinizi ve çok daha fazlasını potansiyel olarak geliştirebilirsiniz. Hımmmmm. . .

Endorfin Salınımı

Endorfinler, acıyı bloke eden, zevk ve coşku duygularına katkıda bulunan, afyon benzeri güçlü nörotransmitterlerdir. Bazen insanlar, kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan neredeyse narkotik benzeri bir his olan "endorfin patlamasından" bahseder.

Hipofiz bezi ve hipotalamus, yalnızca ağrı ve stres zamanlarında değil, aynı zamanda aktif olduğumuzda, heyecanlandığımızda veya eğlendiğimizde de endorfin üretir. Egzersiz, seks ve müzik çalmak, dans etmek ve şarkı söylemek dahil olmak üzere kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan hemen hemen her türlü aktivite, endorfin salınımını tetikleyebilir. Bu doğal afyonlar aynı zamanda mırıldandığımızda oluşur.*8

Kendinizi mırıldanırken bulma eğiliminde olduğunuz zamanları düşünün. Muhtemelen mutlu olduğunuzda mırıldanırsınız; yani mutluluk mırıldanmaya yol açar. Bunun tersi de doğru olabilir mi? Mırıldanmak mutluluğa yol açabilir mi?

Çok küçük çocukların yanında vakit geçirdiyseniz, onların en azından memnun olduklarında mırıldanmaktan hoşlandıklarını fark etmişsinizdir. Kesinlikle sinirlendikleri zaman ağlarlar. Belki de mırıldanmak sadece iyi hissettiğimizi ifade etmenin bir yolu değil, aynı zamanda bu iyi duyguları uyandırmanın da bir yoludur. Emzirmek ve gülmek gibi mırıldanmak da kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan ilk doğal dürtülerden biri olabilir. Belki endorfinlerdendir? Belki de değildir. Bebeklere soramayız ama bunun aslında endorfin ve belki de çok daha fazlası olabileceğini tahmin edebiliriz.

Jonathan'ın uğultu ve büyük olasılıkla endorfin içeren bir hikayesi var. Mırıldanmanın öneminin farkına vardığı ilk anlardan biriydi bu. Dr. John Lilly ile birlikte bir arkadaşının evinin verandasında oturuyordu. Dr. Lilly, insan bilincini, yunus iletişimini ve gerçekliğin sınırlarını araştıran bir sinir bilimci ve yazardı. Tıp, psikanaliz ve biyofizik eğitimi alan John, bilimsel dergilerde yayınlanan araştırmalar ile esas olarak maneviyat ve genişletilmiş bilinç alanındaki diğer öğrencilere yönelik kitaplarda kodlanan kendi kendine deneyler arasında geçiş yapan eklektik bir kariyer oluşturdu. Hayatı iki filme ilham kaynağı oldu:*Yunus Günü*ve*Değişmiş devletler*. Dr. Lilly 2001 yılında vefat etti ama Jonathan onunla tanıştığı sırada oldukça ünlüydü.

Dr. Lilly ve Jonathan, Los Angeles'ta eğitim ve ders verirken, onların onuruna verilen bir partinin konuğuydular. Bu toplantıda yüzden fazla kişi vardı. Jonathan kalabalıktan kaçmak için dışarı çıktı ve orada John Lilly'yi buldu. İkisi orada tek başlarına oturuyorlardı. İkisi de konuşmadı. Otururken Jonathan, Dr. Lilly'nin sürekli mırıldandığını fark etti. Nefes alıyor ve nefes verirken çok yumuşak ve yavaş bir şekilde mırıldanıyordu; duyulabilir bir titreşim.

Jonathan'ın aklına Dr. Lilly'nin sinir sistemini dengelemek ve hizalamak için kendini sakinleştiren bir mekanizma olarak mırıldandığı geldi. Değişen bilinç durumlarının iyi bilinen bir savunucusu olduğundan, bilinciyle ilerleyebileceği bir dalga biçimi yaratmak için uğultuyu kullanmanın bir yöntemini keşfetmiş olması da mümkündü. Belki de her ikisinin birleşimiydi.

Sonunda Jonathan, Dr. Lilly'ye sordu: "John, bunu bilinçli olarak mı yapıyorsun?"

Dr. Lilly bir süre mırıldanmaya devam etti ve sonra cevap verdi: "Bilincin ne olduğunu artık bilmiyorum." Zihnini birçok odalı bir malikane olarak düşündüğünü anlatmaya devam etti. Odaların her biri gerçekliğin farklı bir yönünü temsil ediyordu ve bu gerçekliklerin her biri bilincin farklı bir yönüne dayanıyordu. Jonathan'ın basit bir soru olduğunu düşündüğü şeye olağanüstü bir cevaptı bu. Dr. Lilly'nin cevabından sonra Jonathan basitçe "Teşekkür ederim" dedi ve partiye katılmak için içeri girdi.

Bu hikayeyi sizinle paylaşıyoruz çünkü Dr. Lilly'nin uğultudan kayda değer bir fayda sağlaması oldukça muhtemel görünüyor. Belki de sadece endorfinlerin salınmasının keyfini çıkarıyordu. Belki daha fazlasıydı. Daha sonra keşfedeceğiniz gibi, duygusal ve psikolojik durumlarımızı değiştirmek ve olumlu yönde değiştirmek için uğultuyu kullanmak oldukça mümkündür.

Endorfin konusuna gelmişken, mırıldanmanın acıyı azaltma yeteneğine sahip olduğunu kabul etmek önemlidir. Biz de bunu deneyimlemiş olsak da, bunu doğrulayacak verilere sahip değiliz. Bu etki tamamen endorfin salınımına bağlanabilir. Ancak bu etkiye katkıda bulunan başka nedenler de olabilir. Yıllar önce,*New York Times*Kendi kendine yaratılan sesin iyileştirici etkileri üzerine bir makale yazdı ve bu konuda Jonathan ile röportaj yaptı. Bu tür seslerin neden ağrıyı azaltmaya yardımcı olduğu sorulduğunda ilk cevabı "Endorfin!" oldu. Ancak daha sonra başka faktörlerin de olabileceğini öne sürdü; uğultunun beynimizin (en azından geçici olarak) acıyı unutmasına neden olan dikkat dağıtıcı bir şey olduğu fikrinden, belki de kendi yarattığımız sesi çıkardığımızda bir şekilde bunu başarabildiğimiz spekülasyonuna kadar her şey. ağrının olduğu yerde bir titreşim yaratarak ağrının azalmasına yardımcı olan bir tür ses masajına neden oldu.

Son zamanlarda, ellerini dondurucu soğuk suya daldırırken ses çıkaran katılımcıların, ellerini sessizce suya daldırmak zorunda kalanlara göre suda daha uzun süre dayanabildiklerini gösteren araştırmaları inceledik.

su. Ne yazık ki bu araştırma, bu olgunun neden meydana geldiğine dair bir açıklama sunmadı. Sadece sonucu kaydetti.

Bu yüzden . . . Endorfin mi? Dikkati başka yöne çekme? Sonik masaj mı? Veya başka bir şey? Ne olursa olsun, kendinizi daha iyi hissetmek ve fiziksel acıyı azaltmak için mırıldanmayı kullanabilmeniz olağanüstü bir faydadır. Bu kitabın ilerleyen kısımlarında uğultu kullanarak ağrıyı azaltma tekniklerine gireceğiz.

Oksitosin Salımı

Oksitosin, hipotalamus tarafından üretilen ve hipofiz bezi tarafından depolanıp salgılanan bir hormondur. Oksitosin, arkadaşlıklarda derin paylaşım, sevişmede yakınlık, bebek emzirme gibi yakın ilişkileri içeren durumlarla ilişkilidir. Bu nedenle "güven hormonu" ya da "aşk hormonu" olarak da anılır. İnsanlar arasında empatik bir duygu olan bir bağı kolaylaştırıyor gibi görünüyor.

Başkalarıyla birlikte ses çıkarmamızı sağlayan şarkı söylemek, müzik yapmak veya Birlikte mırıldanmak bile oksitosin salınımını tetikleyebilir.*9Bu, kilise veya topluluk korosu gibi bir grupla şarkı söylediğimizde kalplerimizin ve ruhlarımızın neden bu kadar beslendiğini açıklamaya yardımcı olabilir. Aslında, başka biriyle uzun bir Om veya ah sesi ("tonlama" olarak bilinir) gibi basit bir ses çıkarmak bile aranızdaki güven düzeyini yükseltmeye yardımcı olacaktır.

Bizim bakış açımıza göre, ister oksitosin, ister endorfin, melatonin salınımı olsun, kendi yarattığımız sesleri belli bir kapasitede kullandığımızda vücudumuzda çok sayıda biyokimyasal faktör aynı anda uyarılır. Bu hormonların salınmasının, mırıldandığımızda yaşayabileceğimiz genel olumlu etkilere katkıda bulunduğuna şüphe yok. Hımmmmm. . .

Özetlemek gerekirse, kendi yarattığımız sesleri çıkardığımızda, aşağıdakiler de dahil olmak üzere bir dizi faydalı terapötik etki ortaya çıkar:

- Hücrelerde artan oksijen Kan basıncı
- ve kalp atış hızında azalma Lenfatik
- dolaşımda artış Melatonin düzeyinde
- artış
- Stresle ilişkili hormon seviyelerinde
- azalma Endorfin salınımı

- Artan nitrik oksit seviyeleri
- Oksitosin salınımı

Bu bölümde, stresin azalması, rahatlamanın artması, uykunun artması ve kalplerin, zihinlerin ve ruhların daha sağlıklı olması gibi mırıldanmanın kanıtlanmış fizyolojik faydalarından bazılarına odaklandık. Bu keşfin, bu bölümün başlık sorusu olan "Neden uğultu?" sorusunu yanıtlamak için fazlasıyla yeterli olduğuna inanıyoruz.

Şimdi devam edelim ve sesin fiziğinin derinliklerine inelim. Bu araştırma, sesin nasıl ve neden bu kadar iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu açıklamaya yardımcı olacak.

2

Ses Fiziği

Ses Nasıl ve Neden İyileşir?

Bu gezegendeki manevi yolların ve dinlerin çoğunluğunun incelenmesi, sesin yaratılışın birincil gücü olduğuna dair baskın bir inancı ortaya koyuyor. Bunun örnekleri Eski Ahit'ten (“Ve Tanrı dedi ki, 'Işık olsun'”) ve Yeni Ahit'ten (“Başlangıçta Söz vardı”) gelir. Bu ses, sesin gücünü çağrıştıran yaratılış mitlerine sahip Mısır, Hopi, Maya, Polinezya ve daha pek çok başka gelenekten geliyor. Hindu ruhani yolunda "Nada Brahman" yani her şeyin sağlıklı olduğu söylenir. Batılı bilimsel bakış açısıyla bile, evrenin yaratılışının bir şekilde ses kökenli olduğunu ifade eden “Büyük Patlama”dan bahsediyoruz.

Modern bilim adamları, tıpkı eski mistiklerimiz gibi, bir atomun çekirdeği etrafında hareket eden elektronlardan, güneşlerinin etrafında dönen uzak galaksilerdeki gezegenlere kadar her şeyin bir titreşim halinde olduğunu söylüyorlar. En küçüğünden en büyüğüne kadar her şey titreşir. Modern fizikçilerimizin çoğunun anladığı gibi, enerji ve madde birbiriyle ilişkilidir. Dolayısıyla, eğer enerjinin tüm formları bir titreşim yayıyorsa, biz duysak da duymasak da, bu enerjinin tamamı ses olarak kabul edilebilir.

Sıklık

Ses, dalga halinde yayılan enerjidir. Dalga kulaklarımıza girer ve işitsel yollarımızdan beynimize doğru ilerleyerek nefes almamızı, kalp atış hızımızı ve sinir sistemimizi etkiler. Bu dalga benzeri enerjiyi öncelikle duyduğumuz bir olgu olarak deneyimleriz. Ancak bu dalgalar vücudumuza da geçerek bizi hücresel düzeyde etkiler.

Sesler saniye başına devir veya hertz (Hz) cinsinden ölçülen frekans cinsinden ölçülür. Yavaş hareket eden ses dalgaları derin tonlar oluşturur. Frekansı 60 Hz olan bir ses

örneğin, çok bas ve düşük. Saniyede 1000 devir gibi hızlı dalgalara sahip bir ses nispeten tiz ve tiz olacaktır. Piyanodaki en düşük nota yaklaşık 24 Hz frekansa sahiptir ve en yüksek nota ise 5.000 Hz civarındadır.

İşitme aralığımız 16 Hz civarından 16.000 Hz civarına kadar uzanır (veya bazen daha yüksek; örneğin küçük çocuklar 18.000 Hz veya daha fazlasını duyabilirler). Ancak bir şeyi duyamamamız, sesin yaratılmadığı anlamına gelmez. Örnek olarak okyanustaki dostlarımız yunuslar 180.000 Hz'e kadar frekansları yansıtıp alabilirler; bu bizim en iyi işitme aralığımızın on katından fazladır.

Frekansı insanın duyabileceği seviyenin altında olan seslere infrasound denir; Frekansı insanın duyabileceği seviyenin üzerinde olan seslere ultrason denir.

Rezonans

Tüm maddelerin titreştiğini bilerek, her nesnenin titreştiği fikrini keşfetmeye devam edebiliriz. -vücudumuzdaki her organ, kemik ve doku dahil-*rezonans*veya doğal bir titreşim durumu. Sağlıklı bir organın doğal frekanslarının nasıl belirleneceği konusunda pek çok spekülasyon yapıldı. Bazıları bunların duyulabilir sonik aralıkta (16 Hz ile 16.000 Hz arasında) olduğunu tespit eder. Diğerleri ise bu duyulabilir aralığın çok altına düştüklerini ya da ultrason gibi bu aralığın çok üstünde olduklarını fark ettiler. Vücut sağlıklı ve dengeli olduğunda bu titreşimler birbiriyle uyum içindedir. Beden dengesiz olduğunda uyumsuzluk halindedir; onu oluşturan parçaların rezonans nitelikleri uyumsuzdur.

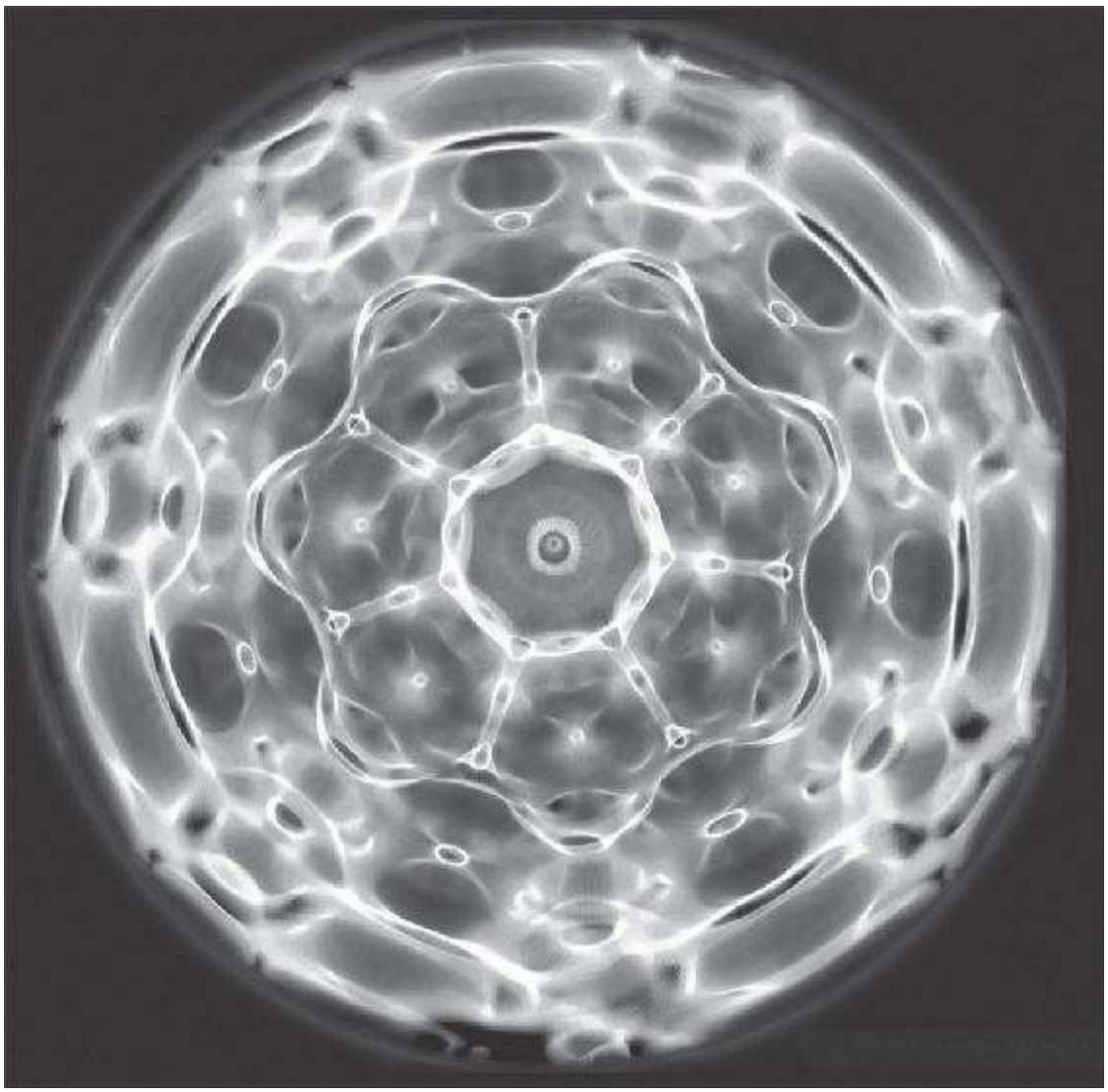
Ses ve rezonansın etkilerini gösteren en olağanüstü gösterilerden biri, Hans Jenny adlı ileri görüşlü İsviçreli bir doktor tarafından gerçekleştirildi. Dr. Jenny'nin ufuk açıcı çalışması*Cymatics*(İlk cildi 1967'de yayınlanan, "dalga biçimi" anlamına gelen Yunanca bir kelime) ses dalgalarının su, macun ve diğer sıvılar da dahil olmak üzere farklı malzeme türleri üzerindeki etkilerini gösteriyordu. Dr. Jenny, bu maddeleri çelik bir plaka üzerine yerleştirdi ve plakayı, kesin bir frekans üreten bir kristal osilatörle titreştirdi ve ardından efektleri fotoğrafladı. Deniz anemonuna benzeyen bir nesneye dönüşen sıvı plastiği (Silly Putty'ye benzer bir malzeme) ve vücut hücrelerine benzeyen şekiller alan likopodyum tozunu (talk tozuna benzer bir malzeme) fotoğrafladı. En şaşırtıcı fotoğraflarından bazıları, kullanılan titreşim frekansına bağlı olarak şaşırtıcı geometrik biçimler alan sulardı.

Dr. Jenny'nin çalışması titreşimin, yani sesin olağanüstü gücünü gösteriyor. - form oluşturmak için. Sesle yarattığı yapılar ve formlar canlı olmasa da birçoğu kesinlikle canlı gibi görünüyor. Başlangıçta Söz'ün, kutsal bir kaynaktan gelen "ilahi" bir sesle,

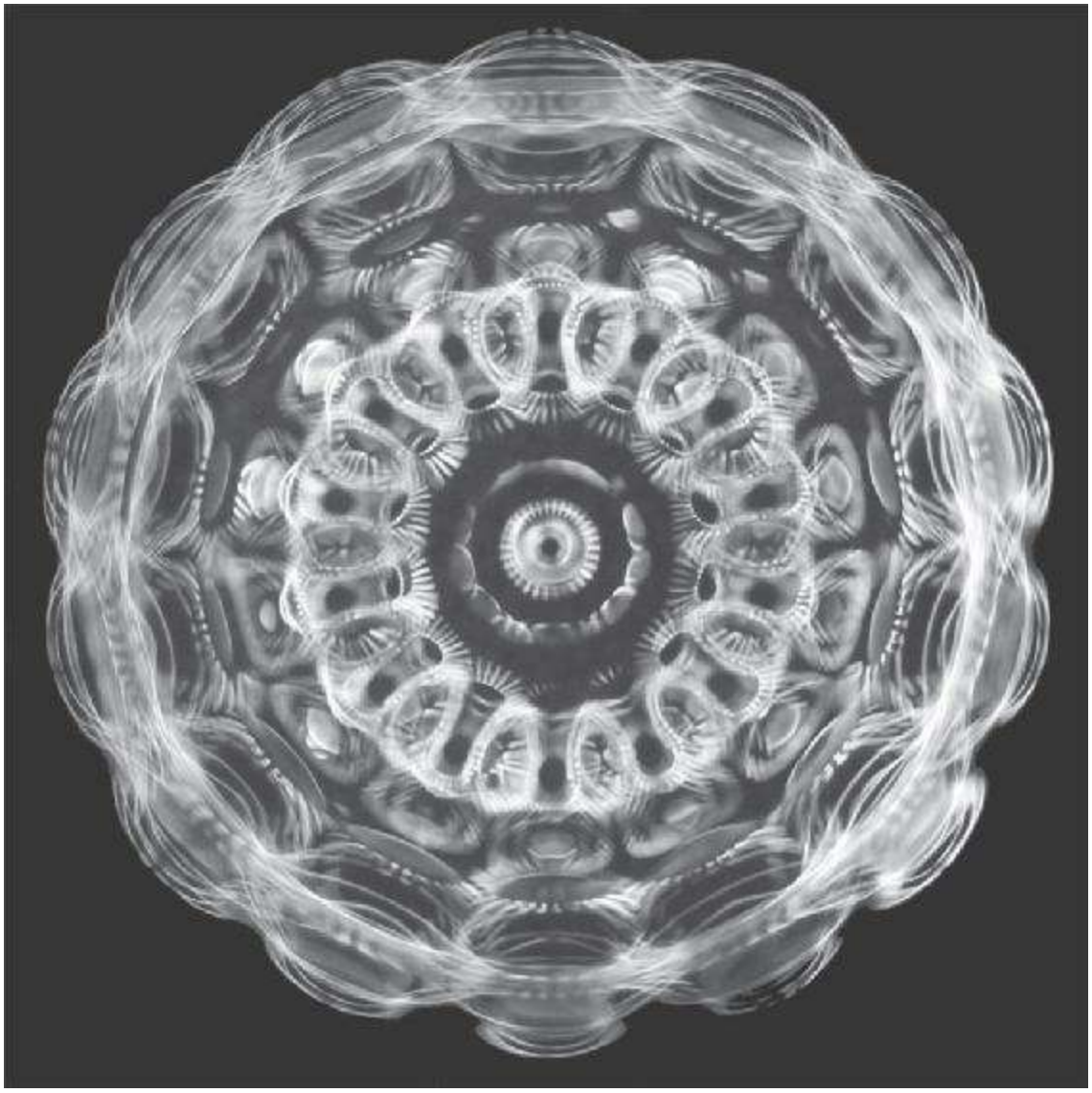
gerçekten de hayat yaratın.

Dr. Jenny'nin deneyleriyle ilgili olarak aynı derecede önemli olan şey, etkilerin tekrarlanabilir olmasıdır. Aynı maddeyi alıp Dr. Jenny'nin kullandığı frekansa maruz bırakırsanız aynı sonucu alırsınız. Bu tutarlı yapılanma (belirli bir titreşimin belirli bir forma yol açması) rezonansın bir tezahürüdür. Titreşim değişirse yapı da onunla birlikte değişir.

Yirmi birinci yüzyılda Dr. Jenny'nin çalışmalarını, Almanya'dan Alexander Lauterwasser ve İngiltere'den John Stuart Reid'in de aralarında bulunduğu birçok kişi sürdürdü. Aşağıda Reid tarafından çekilen ve Dr. Jenny'ninkine benzer bir cihaz olan CymaScope üzerinde suyun iki farklı frekansta titreştiğinde aldığı güzel geometrik şekilleri gösteren iki fotoğraf bulunmaktadır. İnsan vücudunun büyük oranda sudan oluştuğunu düşündüğünüzde sesin üzerimizdeki etkilerinin ne kadar güçlü olabileceğini anlamak kolaydır.



Şekil 2.1. Yazar Jonathan Goldman'ın sesi CymaScope tarafından görsel bir model olarak işlendi.



Şekil 2.2. CymaScope tarafından görünür hale getirilen bir kadın sesi mandalası

Şimdi sesin şifa amacıyla kullanılabileceği iki farklı (neredeyse taban tabana zıt) yolu inceleyelim. Her ikisi de rezonans kavramını içerir.

Ses Nasıl İyileşebilir: Birinci Yöntem

Sesle şifanın bu ilk yöntemi için, hep birlikte denge ve uyum içinde çalan bir orkestra gibi sağlıklı bir bedeni gözümüzde canlandıralım. Bu müziğe “benliğin senfonisi” adını verelim.

Bedenin bir orkestra gibi olduğu metaforunu kullanırsak, ikinci kemancı notalarını kaybettiğinde ne olur? Çok yakında o kemancı çalmaya başlayabilir

yanlış notalar ve yanlış ritim. Genellikle çok kısa bir süre içinde yaylı bölümün geri kalanının sesi kesilmeye başlar. Aslında bu uyumsuzluk geliştikçe tüm orkestrada bir sorun olduğunu fark etmeye başlayacaksınız. Kulağa pek doğru gelmiyor.

Bu, vücudumuzun bir kısmının sağlıklı rezonansından dolayı titreşmesine benzer; o, uyumsuz ve rahat olmayan bir şekilde titreşir ve biz sonra vücudumuzun bu kısmının hastalıklı (hasta) olduğunu söyleriz. Sesi bir iyileştirme yöntemi olarak kullanmanın temel ilkelerinden biri, vücudun hastalıklı kısmını sağlıklı bir rezonans durumuna geri döndürmektir. Bu, notaları o yaylı çalgıya geri götürmeye çok benzer.

Şu anda Jonathan'ın akıl hocalarından biri ve ses terapisi alanındaki büyük öncülerden biri olan Dr. Peter Guy Manners'ı onurlandırmak uygun görünüyor. Dr. Manners bu yüzyılın başında vefat etti ancak 1950'lerden bu yana sesle şifa araştırmaları ve uygulamalarıyla ilgileniyordu. Çalışmaları, farklı koşullar için vücudun farklı bölgelerine sağlıklı rezonans sağlamak için doğru frekansları bulmaya odaklandı. Anatomumuzun dengesiz bir bölümünü güçlendirmek için altı yüzden fazla farklı frekans kombinasyonunu ("komütasyon" olarak adlandırdığı) yansıtma yeteneğine sahip olan "Simatik Enstrümanı" (şimdi başka isimlerle de biliniyor) yarattı. Bazı yasal sorunlar nedeniyle çalışmaları (ve enstrümanı) o zamanlar olabileceği kadar iyi bilinmiyordu. Fakat,

Sesle iyileştirme için tasarlanmış birçok farklı enstrümanla tanışmış olsak da tercih ettiğimiz enstrüman, elektrik veya pil gerektirmeyen, kullanımı gerçekten basit bir kullanım kılavuzuna sahip olan ve ücretsiz olandır. Bu enstrüman elbette bizim kendi sesimizdir. Ve onlarca yıldır öğrettiğimiz şey bu.

Lütfen unutmayın: Sesi şarkı söylemek gibi müzikal bir biçimde kullanmaktan bahsetmiyoruz; bu eğlencedir. Seyircinin karşısına çıkıp "Strangers in the Night" şarkısını söylemekten ya da hangi şarkı sizi heyecanlandırıyorsa ondan bahsetmiyoruz. Burada özellikle şifa amaçlı kullanılan ses ile ilgili olarak sürüklenme kavramından bahsediyoruz.

Dönem*sürüklenme*fizikten gelir ve bir nesnenin titreşimlerinin başka bir nesnenin titreşimlerini nasıl etkileyebileceğini açıklar. sürüklenme yoluyla, bir titreşimi diğeriyle senkronize edebilir veya uyumlu hale getirebiliriz. Örneğin kendi sesimizi kullanarak vücudumuzun diğer kısımlarındaki titreşimleri harekete geçirip onları dengeye getirebilecek bir uğultu yoluyla bir ton çıkarabiliriz.

Ses iyileştirmesi için sürüklenmeyi kullanmanın birçok yolu vardır. Temel düzeyde, bir organın veya sistemin doğal rezonansını yeniden sağlamak için titreşimi (uğultu) kullanabilirsiniz. Bir organ doğal frekansının dışında titreşmeye başladığında enerjisi bloke olur. Organ daha sonra potansiyel dengesizliklere (bozulma, hastalık, virüsler, vb.) karşı savunmasız hale gelir.

bakteriler vb. Doğal frekansını güçlendirdiğimizde organın rezonansı yeniden sağlanır, enerjisine yeniden kavuşur, hasara neden olan davetsiz misafir enerjisinin varlığı sona erer ve organ sağlığına kavuşur.

Kalp atışımız, solunumumuz ve beyin dalgalarımız gibi bedensel nabızları etkilemek için farklı ritimler de kullanabilirsiniz. Veya beyin dalgalarını etkilemek için belirli bir şekilde uygulanabilen, "vuruş frekansları" adı verilen, biraz akordu bozuk olan sesleri kullanabilirsiniz. Bu kitabın ilerleyen kısımlarında sürüklemenin bu kullanımlarından bazılarını tartışacağız.

Ses Nasıl İyileştirebilir?: İkinci Yöntem

Bu ikinci yöntemle ses tam tersi bir şekilde kullanılır. Organa odaklanmak ve onun sağlıklı, doğal titreşim durumunu güçlendirmek yerine, bu yöntem davetsiz misafire, yani organa zarar veren patojene veya enerjiye odaklanır.

Sesleriyle şarap kadehlerini kıran insanların videolarını YouTube'da bulabilirsiniz. Discovery Channel'ınki gibi saygın programlar bile *Efsane Avcıları* fenomeni kaydettik. Bir şarkıcı, şarap bardağının rezonansını kendi sesiyle büyük bir genlik (ses seviyesi) ile eşleştirebildiğinde, bardak titreşmeye başlar ve sonunda parçalanır. Sesin maddeyi parçalama yeteneği uzun zamandır biliniyordu. Eski Ahit'teki Yeşu'nun ve Eriha'nın duvarlarının hikayesini hatırlıyor musunuz? Joshua ve adamları boru çalarak büyük bir çığlık attılar ve duvarlar yıkıldı.

Yeterli genliğe sahip ses, rezonans frekansı nesnenin frekansıyla eşleştiğinde herhangi bir nesnenin parçalanmasına neden olacak kadar güçlüdür. Sesle şifaya yönelik bu ikinci yaklaşım, vücuda zarar veren her türlü patojeni, habisliği veya enerjiyi parçalamak için sesin kullanılmasına odaklanır.

1930'ların başında Royal Rife adlı bir bilim adamı, kanser hücrelerini ve onların patojen öncülerini (tüm kanserlerin bakteri ve/veya virüslerden kaynaklandığına inanıyordu) yüksek frekanslı titreşimlerle parçalayabildiği söylenen bir alet icat etti. Bu patojenleri gözlemlemesine olanak tanıyan bir mikroskop geliştirdi ve ardından onları yok etmek için doğru frekansları bulmak amacıyla yüksek frekanslı titreşimlerle çalıştı. Kanser hastalarına yönelik tedavisi hâlâ geçerli olsa da olmasa da, yüksek frekanslı sesle yaptığı çalışma inanılmazdı.

Yakın zamanda bize, Skidmore Koleji'nde müzisyen-bilim adamı olan Profesör Anthony Holland'ın yüksek frekanslı titreşimlerle kanser hücrelerini ve bakterileri parçalayan çalışmasını tartıştığı bir TEDx Konuşması videosunun bağlantısı gönderildi. Diğer şeylerin yanı sıra, video bu olayın meydana geldiğine dair bazı şaşırtıcı görseller var.*10 ~~Bu~~ gerçekten sesin iyileştirme gücünü gösteriyor.

Birçoğumuz ultrason adı verilen yüksek frekanslı sesin kullanımına aşinayız.

Rahimdeki bebeklerin görüntülerini oluşturun. Bu ultrasonik frekanslar böbrek taşlarını parçalamak için de sıklıkla kullanılır. Olasılıklar burada bitmiyor. Örneğin, Virginia Üniversitesi tıp fakültesinden Dr. Jeff Elias, Parkinson benzeri titremeleri tedavi etmek için ultrason kullanıyor. Çalışmalarını ilk kez ulusal gece haberlerinde duyduk. Dr. Elias, titreme nedeniyle öylesine kötü titreyen yaşlı bir kadını tedavi ediyordu ki, kadın adını hiçbir şekilde okunaklı bir şekilde yazamıyordu. Beynini görüntülemek için fMRI kullanan Dr. Elias, beynin hasarın meydana geldiği bölgesine yüksek derecede odaklanmış bir ses enerjisi ışınını yönlendirdi. İşlem bir dakikadan az sürdü. Yaklaşık on dakika sonra kadından imzasını atması istendi ve senaryosu çok hoş ve okunaklıydı.

Kadının titremesine yönelik yapılacak herhangi bir ameliyat çok kapsamlı olacaktı ve iyileşme yaklaşık altı ay sürecekti. Bunun aksine, ultrason tedavisi kısa sürdü ve müdahalesizdi ve kadının iyileşme süresi neredeyse anında gerçekleşti. Şaşırtıcıydı. Hikayeyi aktaran muhabir Dr. Elias'a başka hangi rahatsızlıkların sesle tedavi edilebileceğini sordu. Pek çok farklı olasılığın olduğunu öne sürdü. Profesör Holland ve Dr. Elias'ın çalışmalarının belki de en önemli yanı filme alınmış olmasıdır; bu da sesin iyileştirme ve dönüştürme gücünü canlı bir şekilde doğrulamaktadır.

Sesin gücüyle birlikte çalıştığımız yıllar boyunca inanılmaz şeyler gördük: tümörler yok oldu, kırık kemikler iyileşti, tedavi edilemeyen kronik durumlar hızla iyileşti. Ayrıca sesle şifa tekniklerini kullanarak güçlü sonuçlar elde eden insanlardan çok sayıda olağanüstü referans aldık. Ancak tüm bu hikayeler yalnızca anekdotsal kanıtlar sağlıyor. Belgeler olmadan bunlara inanmak zor olabilir. Kitabımıza uğultunun olumlu etkilerinin bilimsel kanıtlarıyla başladık, saygın dergilerde yayımlandık ve çalışmaların yazarlarından oluşan nitelikli meslektaşlarımız tarafından incelendik. Bu yüksek frekanslı seslerin etkilerine ilişkin daha fazla verinin ve bu titreşimlerin iyileşme için yeni kabullerinin mevcut olacağı geleceği sabırsızlıkla bekliyoruz. Bu kitabın yardımcı olacağını umuyoruz.

Genlik

Daha önce belirtildiği gibi ses enerjisi, sesin genliği olarak tanımlanır. Genlik, bir sesin desibel cinsinden ölçülen yüksekliğidir (veya yumuşaklığıdır). İnsan kulağı sese karşı inanılmaz derecede duyarlı olabilir. Normal bir konuşma yaklaşık 70 desibeldir. Bir fısıltı 20 desibele yakındır.

Bugün duyduğumuz sesin eşiği astronomik düzeyde artıyor. Bir zamanlar 70 desibelin üzerindeki sesler nadiren duyulurdu. Belki gürültülü bir fabrikada 90 veya daha fazla desibel duyarız ya da bir orkestra resitalinin önünde otururken. Yüz yıl önce, insanların normalde duyduğu en yüksek sesler Pazar sabahları bir kilise orgundan, fırtınadan ya da yeterince şanssızlarsa,

savaş topları.

Ancak bugün, alçaktan uçan bir jet uçağının 110 desibel veya daha fazla dalgalar yaratarak çıkardığı sesten etkilenmek olağan bir durum. Pek çok rock 'n' roll grubunun 130 desibeli aşan müzikler yarattığı tespit edildi. Birinin sokakta yürürken kendisine müzik sağlayan bir çift kulaklık (ya da kulakiçi kulaklık) olmadan yürümesini görmek neredeyse alışılmadık bir hal aldı ve ne yazık ki bu sesler tam ses seviyesinde 120 desibelin üzerinde çalma yeteneğine sahip.

Ses basıncının işitme duyumuza zarar verme eşiği 120 desibel civarındadır. Ancak en az 140 desibele kadar kulaklarımızda ağrı hissetmiyoruz. Bu, ses basıncı seviyeleri konusunda kendimizi rahat hissedebileceğimiz ancak işitme duyumuza zarar verebileceği anlamına gelir. Örneğin, bir kulüpte 120 desibellik yüksek sesle müzik dinliyor olsak da aslında acı hissetmeden işitme duyumuza zarar verebiliriz. Bu ses seviyesindeki sesleri dinlemekten dolayı işitme kaybı yaşamaya başlayabiliriz. Pek çok kişi bunun sonucunda yakında işitme engelli bir nesile sahip olacağımızdan endişe ediyor.

İşitme bozukluğunun yanı sıra yüksek sesler de içimizdeki “savaş ya da kaç” mekanizmasını tetikler. Bu daha ilkel olduğumuz bir dönemden kaynaklanıyor olabilir. Kılıç dişli bir kaplanın hırıltısını duyuyor ve ne duyduğumuzun farkına varamadan kendimizi bir ağacın tepesinde buluyorduk. Evrimimizin bir döneminde yüksek seslere verilen bu tür tepkiler hayat kurtarıcıydı ancak otonom sinir sistemimizin tepkisi değişmedi. İster polis arabalarından, ister itfaiye arabalarından, ister müzik çalan enstrümanlardan gelen sirenler olsun, yüksek sesler bizi hâlâ bu şekilde etkiliyor.

Bir keresinde California'daki Venice Beach'i ziyaret ediyorduk, tüm sokak sanatçılarını izleyerek harika vakit geçiriyorduk. Önünde seyirci bulunan bir adam, 100 dolarlık bir banknotu havaya kaldırdı ve dinleyenlere, gözlerini bağladıktan sonra hareketsiz kalan herkese bu banknotu vereceğini söyledi. Onlara dokunmayacağına ve tamamen güvende olacaklarına söz verdi. Vücut geliştirici olduğu belli olan, testosteron yüklü bir genç adam öne çıktı ve gönüllü oldu. Sokak sanatçısı bu genç adamın etrafına tebeşirle bir daire çizdi ve ardından gözlerini bağladı. Bundan sonra ne olacağına dair oldukça iyi bir fikrimiz vardı. Sanatçı bir balon aldı ve onu vücut geliştiricinin kulağına getirdi. Daha sonra bir iğne çıkardı ve balonu patlattı. Genç kaslı adam kolaylıkla bir metre atlamış olmalı. Söylemeye gerek yok, yüz doları almadı.

Akustik enstrümanların veya sesin kullanımıyla ilgili karşılaştığımız tek tehlike, sesin birine zarar verecek kadar yüksek olması veya işitme duyumuza zarar verme potansiyeline sahip olmasıdır. Çok yüksek olmadıklarında sesin veya diğer enstrümanların kullanımından kaynaklanan herhangi bir potansiyel zarar verici ses ile karşılaşmadığımızı belirtmek önemlidir. Bunun mümkün olduğunu düşünüyoruz ama çok sık rastlanan bir şey değil. Ama biz yüksek seslerin gücünü ayağınıza getirmek istedik.

Ses fiziğinin önemli bir yönü olarak dikkat.

Ultrason ve İşitilebilir Ses

Ultrason tedavisi sıklıkla son derece yüksek frekanslar kullanır, bazen saniyede yüzbinlerce döngüde rezonans yapar ve son derece yüksek genlik (hacim) kullanır. Belki de işitme alanımızın çok ötesinde oldukları için kulaklarımıza zarar vermiyor gibi görünüyorlar. Ancak ses, yalnızca ultrason aralığında değil, duyulabilir aralıkta da kanser gibi zararlı hücreleri hedef almak ve yok etmek için kullanılabilir. Fransız bilim adamı, akupunktur uzmanı ve ses şifacısı meslektaşımız Fabien Maman, yirmi yılı aşkın bir süre önce Paris'te bu sesle şifa yöntemini kullanarak deneyler yaptı.

Tıbbi bir araştırma laboratuvarında çalışan Maman, sesin kanser hücrelerini nasıl etkileyeceğini görmek için ksilofon kullandı. C notası ile başladı ve ardından kromatik skalada yukarı çıktı (C, C-diyez, D, D-diyez, E, F, F-diyez, G, G-diyez, A, A-diyez, B ve C). —bir oktav içindeki tüm notalar). Bir notaya basıyor, çalmasına izin veriyor, bir dakika kadar bekliyor ve ardından bir sonraki daha yüksek notaya basıyordu. Maman'a göre mikroskop altında bir slayt üzerinde görülen kanser hücreleri, onları çevreleyen sağlıklı hücrelere göre daha sertti. Ksilofonun tonları yükseldikçe kanser hücreleri seslerden etkilenmeye başladı, şekil değiştirmeye başladı, ta ki A diyez ve B notaları civarında patlayana kadar. Maman, eserinin bazı etkileyici fotoğraflarını kitabında yayınladı*Sesin Tao'su*.

Hem Maman hem de Dr. Holland (bkz.Burada) kanser hücrelerini hedeflemek için ses kullandı. Annem normal, duyulabilir bir ses kullanıyordu; Dr. Holland ultrason kullandı. Her iki durumda da kanser hücreleri yok edilirken sağlıklı hücreler etkilenmedi. Bir deneyin işitilebilir aralıktaki (16 Hz ila 16.000 Hz) frekansları kullanmasına ve diğerinin yüzbinlerce Hz frekanslarını kullanmasına rağmen, bu prosedürlerin sonuçları çok benzerdi.

İşitilebilir ses ve ultrasonun bu kadar çok rezonansa sahip olmasının bir nedeni, "harmonikler" adı verilen ses fiziği olgusundan kaynaklanmaktadır. Çoğu insan harmoniklerden habersizdir, ancak harmonikler duyduğumuz hemen hemen her sesin ayrılmaz bir parçası olduğundan bunları her gün deneyimliyorlar.

Harmoniklerin incelenmesi genellikle ses fiziğinin ileri düzey bir çalışmasına indirgenir. Harmonikler aynı zamanda sesin en gizemli ve karmaşık yönlerinden biridir. Jonathan'ın ilk kitabı bu konuya ithaf edilmişti:*Şifalı Sesler: Harmoniklerin Gücü,*ve bu konuyu detaylı bir şekilde araştırdı. Bu kitabın bu bölümündeki bilgiler,*Şifa Sesleri*.

Güneş ışığı gibi net bir ışığa baktığımızda aslında bir kompozite bakıyoruz.

Işık spektrumunu oluşturan farklı renkli ışık ışınları. Ancak gördüğümüz güneş ışığının berrak ışığını oluşturmak için bir araya geliyorlar. Bir prizmayı alıp güneş ışığına tuttuğumuzda aniden gökkuşağının renkleri ortaya çıkar. Bir prizma sayesinde ışık spektrumunun renkleri ortaya çıkar. Bütün bu renkler mevcut olmasına rağmen bir araya gelerek net bir ışık oluşturmuşlardır ve bunları gözlemleyebilmek için bir prizmaya veya başka bir aparata ihtiyaç duyarız.

Harmonikler, sesin benzer şekilde etkileşime giren bir yönüdür ve sesin renkleri olarak kabul edilebilir. Doğada bir ses yaratıldığında, çok sayıda farklı frekans aynı anda ortaya çıkar ve bir araya gelir. Oluşturulan en düşük frekansa temel frekans denir. Duyduğumuz en duyulabilir frekanstır. Daha yüksek olan tüm frekanslara harmonikler veya armonik sesler denir.

Harmonikler bu ilk temel frekansın matematiksel katlarıdır. Örneğin bir tele vurursak ve o telin temel frekansı aynı anda saniyede 100 devir (Hz) ile titreşiyorsa, o telde çok sayıda başka titreşimler meydana gelir; bu titreşimler o telin harmonikleri veya armonik tonlarıdır. İlk harmonik, temel frekansın iki katı hızda, yani 200 Hz'de titreşiyor. İkinci harmonik, temel harmonik olan 300 Hz'den üç kat daha hızlı titreşiyor. Bir sonraki harmonik dört kat daha hızlı (400 Hz) titreşiyor ve sonraki harmonik 500 Hz'de beş kat daha hızlı titriyor. Temel frekansın bu tam sayı katları potansiyel olarak sonsuza kadar devam eder.

Yukarıdaki titreşen tel örneğinde kullandığımız 100 Hz frekansından sadece matematiğin daha kolay anlaşılması için yararlanılmıştır. Olası herhangi bir temel frekans, harmonik seriyi ortaya çıkarabilir. Ve belirtildiği gibi, armonikleri üreten sadece titreşen bir tel değil, enstrümanların yarattığı tüm sesler, bizim sesimiz ve doğadaki tüm seslerdir.

Bir enstrümanda çalınan tek bir nota gibi bir ses duyduğumuzda, aslında aynı anda meydana gelen çok sayıda sesi duyuyoruz. Bir elektronik laboratuvarda, özel filtreler kullanılarak üç cihazdaki harmonikler giderildi. Bu enstrümanları harmonikleri olmadan dinlediğinizde onları birbirinden ayırmak imkansız hale geldi. Ancak normal şartlarda keman, trompet ve piyanoyu birbirinden ayırmak zor değildir.

Duyduğumuz tüm farklı sesler, çok sayıda harmoniğin bir araya gelmesinin sonucudur. Bu, bu fenomenin farkında olmayanlar için gerçek bir "kulak açıcı" olabilir. Çoğu zaman bu, seslerin içindeki sesleri duyan insanların daha derin bir dinleme düzeyine ulaşmasını sağlar; bu da armonileri algılamaya başlamamızın sonuçlarıdır. Doğada oluşan tüm sesler, harmonik dediğimiz birden fazla titreşen frekansın sonucuyken, bir sesin “tınısını” veya ton rengini oluşturan belirli harmoniklerdir. Bu nedenle, örneğin bir

keman keman gibi ses çıkarır, piyano piyano gibi ses çıkarır ve tuba tuba gibi ses çıkarır. Bu farklı enstrümanların harmonikleri biraz farklılık gösterir. Harmonikler aynıdır; temel frekansın veya temel frekansın matematiksel katlarıdır. Ancak oluşturulan her harmoniğin gücü, sesi hangi enstrümanın çıkardığına bağlı olarak farklı olacaktır. En belirgin harmoniklere "formant" adı verilir ve bunlar tüm seslerin benzersizliğinden sorumludur.

Harmoniklerin dikkatinize sunmak istediğimiz bir diğer yönü de harmoniklerin matematiğinin evrenin her yerinde gözlenebilmesidir. Harmonikler kimya, fizik, kristalografi, astronomi, mimari, spektroanaliz, botanik ve diğer doğa bilimlerindeki çalışmalarda var olan temel çerçeveye karşılık gelir. Periyodik element tablosunda ifade edilen ilişki, tıpkı gezegenlerin yörünge mesafeleri gibi, müzikteki aşırı ton yapısına benzemektedir.

Muhtemelen hepimiz, evdeki bazı şeylerin sarsılmaya başlamasına neden olacak kadar derin sesler çıkaran hoparlörlerle geçen bir arabayı deneyimlemişizdir. Bu, harmoniklerin yarattığı sesin sempatik rezonansının bir örneğidir.

Genellikle ilk on beş veya daha fazla harmoniği duyabiliriz. Ancak harmonikler giderek daha hızlı çoğalmaya devam ederek işitme alanımızı aşan sesler yaratıyor. İşitilebilir aralıktaki bir sesin ultrasonik bant genişliğinde de yankılanabilmesinin ve bunun tersinin mümkün olmasının bir nedeni de budur. Harmonikler sayesinde duyulabilir sesler sempatik bir şekilde rezonansa girebilir ve hem infrasound hem de ultrason aralığını etkileyebilir.

Cornell Üniversitesi'nden Dr. Robert Becker, şifa için elektrik frekanslarını kullanmayı denedi ve araştırmasını 1985 tarihli kitabında şöyle anlattı: *Vücut Elektriği*. Elektrikle akımın ne kadar az şiddetli ve yumuşak olursa o kadar etkili olacağını öne sürdü. Çoğunlukla aynı şeyin ses için de geçerli olabileceğini düşünürüz. Çoğu zaman insanlar sesin gücünün farkına vardıklarında ona aşık olurlar ve "daha fazlasının daha iyi" ve "daha yüksek sesin daha iyi" olduğuna ikna olurlar. Bizim açımızdan bu inançların hiçbiri geçerli veya doğru değil. Maman'ın sesle ilgili çalışmaları, insan işitme duyusunun günlük duyulabilen aralığında sesin iyileştirici gücüne olan inancımızın kanıtını sağlıyor.

Bu bölümü kapatmadan önce, neredeyse otuz yıldır ortalıkta dolaşan ilginç bir konuya dikkatinizi çekmek istiyoruz. 1988'den kalma *New York Times* Odaklanmış ultrason ışınlarından söz ederken, ultrasonun kullanımları hakkındaki makalede şunu belirtiyor: "Işınlar molekülleri oluşturabilir, kırabilir veya yeniden düzenleyebilir, moleküllerin kristal yapısını kontrol edebilir." maddeyi hareket ettirebilir ve hatta nesneleri veya sıvı damlacıklarını havaya kaldırabilir."*11 Bizim ve diğer araştırmacıların çalışmalarının da gösterdiği gibi bu ifade sadece ultrasonla sınırlı olmayabilir; aynı zamanda işitilebilir seslere ve özellikle uğultuya da uygulanabilir. Araştırmalarımız devam ediyor ve bu hipotezi destekleyen kanıtlar artıyor. Bu arada bize sorulduğunda

Ses yoluyla ne tür rahatsızlıklar iyileştirilebileceği konusunda bu satırı sık sık tekrarlıyoruz. *Zamanlar*makalesini okuyun ve ardından şunu sorun: Eğer ses molekülleri oluşturabiliyor, kırabiliyor veya yeniden düzenleyebiliyorsa, ses kullanılarak hangi koşullar potansiyel olarak iyileştirilemez ve dönüştürülemez?

3

Nefes ve Ses

Nefes olmadan ses olamaz. Bütünleştirici tıp uzmanı Dr. Andrew Weil bir zamanlar bu programa konuk olmuştu.*Dr. Öz Gösterisi*ve Dr. Oz ona, insanların sağlıklarını iyileştirmek için yapabilecekleri en önemli şeyin ne olduğunu düşündüğünü sordu. Dr. Weil tek kelimeyle cevap verdi: "Nefes alın!" Biz de aynı fikirdeyiz. Biz de şunu eklerdik: "O halde hum!"

Lütfen bir anlığına durun ve güzel, yavaş, derin bir nefes alın. Nefesinizi birkaç saniye tutun ve sonra yavaşça bırakın. Belki tekrar yapabilirsin. Bunu yaparken kendinizi gözlemleyin ve meydana gelebilecek değişiklikleri fark edin.

Çok sayıda çalışma, sadece birkaç nefes için bile olsa derin nefes almanın önemli olumlu fizyolojik etkilere sahip olabileceğini göstermiştir: kalp atış hızınız yavaşlar, kan basıncınız düşer ve kendinizi daha rahat, odaklanmış ve odaklanmış hissedersiniz. Bilinçli nefes almayı uğultuyla birleştirdiğinizde, bu rahatlama tepkisini güçlendirir ve stres düzeyinizi radikal bir şekilde azaltırsınız.

Pranayama veya Nefes Bilimi

Nefes bilimi birçok büyük öğretiye konu olmuştur. Bu konuda kitaplar yazıldı. Bazı yoga geleneklerinin odak noktası ve birçok ezoterik beden-zihin-ruh uygulamasının temelidir. Birçok ruhsal gelenek nefesin kutsal olduğunu düşünür. Bu enerjiye Hindu geleneklerinde “prana” adı verilmektedir. Doğu'da "chi" veya "ki" olarak bilinir. Örneğin İbrani geleneğinde nefes anlamına gelen tek kelime:*ruach*aynı zamanda "ruh" anlamına da gelir. Sigmund Freud'un öğrencisi Wilhelm Reich, nefesin “orgon” adını verdiği enerjinin önemli bir kaynağı olduğunu buldu ve uzun yıllar onun gücünü araştırdı. Bu enerji, gezegenimizdeki çeşitli kültürlerde, ülkelerde ve ruhsal yollarda birçok farklı isimle anılır. Ama yine de aynı. Bu yaşam enerjisidir; nefesin enerjisi.

Hindu pranayama geleneğinde nefes, nefesin kaynağı olarak görülür.*prana*veya hayati

enerji. Nefes alırken vücudunuz bu enerjinin yükünü üstlenir. Nefesinizi tuttuğunuzda vücudunuz bu enerji yükünü oluşturur. Nefesinizi serbest bıraktığınızda vücudunuz bu enerji yükünü serbest bırakır. Bu elbette pranayama'nın basitleştirilmiş halidir. Basit olmasına rağmen derindir, çünkü enerji uygulayıcıları farkındalığımızı nefesin gücüne odakladığımızda enerjik bedenimizi düzenleyip değiştirebileceğimizi bilirler. (7. Bölümde, derin nefes almayı mırıldanmayla birleştiren bhramari pranayama adı verilen bir tekniği tartışacağız.)

Doğru nefes alma şekli konusunda birçok farklı düşünce ekolü vardır. Bazı insanlar doğru nefes almanın yalnızca burun yoluyla olması gerektiğine inanırken, bazıları da nefes almanın daima ağızdan yapılması gerektiğini savunur. Bazı insanlar 4 saniye boyunca “nefes almayı”, 4 saniye tutmayı ve ardından 4 saniye boyunca nefes vermeyi önermektedir. Bazıları ise en iyi yöntemin 8 saniye nefes almak, 8 saniye nefesi tutmak ve 8 saniye nefesi bırakmak olduğuna inanıyor. Sonsuz çeşitlilik vardır. Önemli olduğunu düşündüğümüz şey, sizin için nasıl rahat hissediyorsa öyle yavaş, derin nefesler almanızdır.

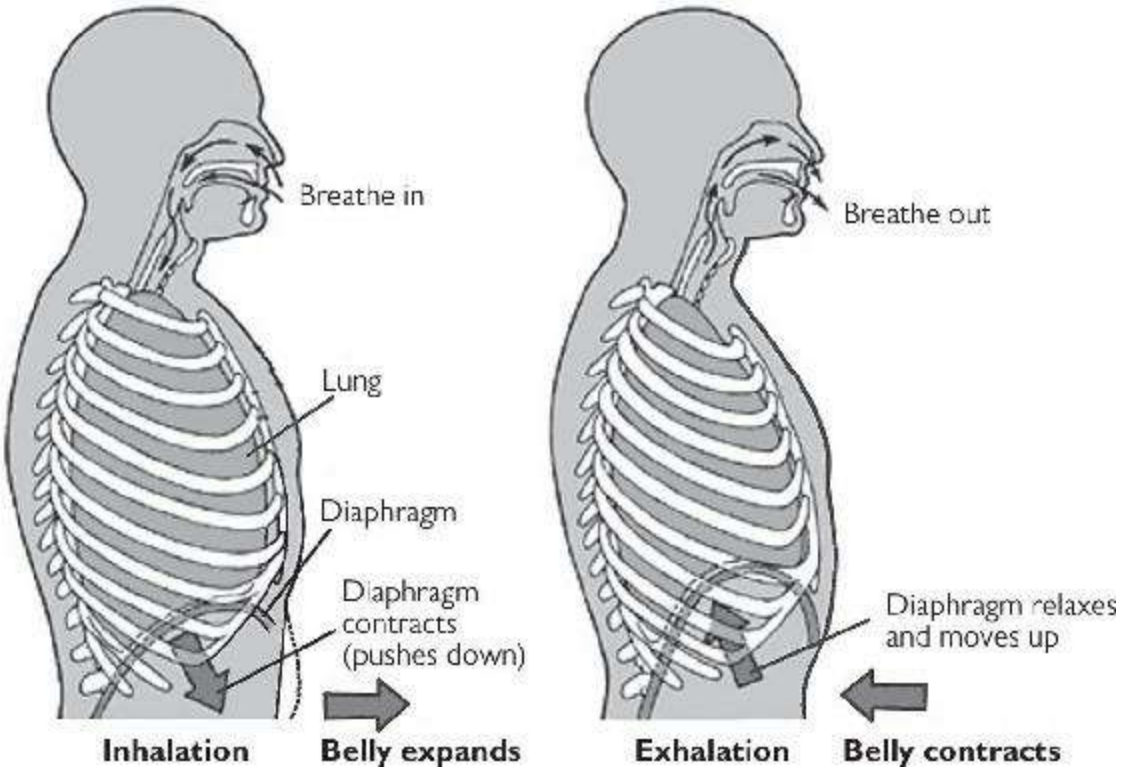
Nefes olmadan ses çıkarma kapasitemiz yoktur. İster bir uğultu, ister bir iç çekiş, ister söylenen bir söz olsun, sesimiz nefesimizle taşınır. Nasıl mırıldanılacağı hakkında konuşmaya başlamadan önce, mümkün olduğunca tam ve etkili nefes alabildiğinizden emin olmak istiyoruz. Seslerimizi desteklemek için diyafram nefesi gibi çeşitli nefes teknikleri kullanmak, kendi yarattığımız seslerle çalışmaya başladığımızda çok yararlı olabilir.

Diyafram Nefesi

İster burnunuzdan ister ağzınızdan nefes alın, diyafram nefesi yani diyaframınıza nefes almanızı öneririz. Diyafram göğüs kafesinizin hemen altında bulunur. Diyaframa nefes aldığınızda göğüs kafesinizin ve karnınızın genişlediğini hissetmelisiniz. Bu nefes alma yöntemi, nefes alırken ciğerlerinizin tamamen dolmasını sağlar.

Bu arada diyafram nefesi nefes almanın çok doğal bir yoludur. Bebeklerin nefes almasını izlerseniz, onların yaptıklarının bu olduğunu görürsünüz; küçük karınları yukarı kalkıyor ve sonra yavaşça rahatlıyor. Yani şu anda bu şekilde nefes almaya alışkın olmasanız bile, bir zamanlar bu şekilde nefes aldığınızı ve bunu tekrar yapmayı kolayca öğrenebileceğinizi unutmayın.

Yıllar önce, ilk Şifa Sesleri Yoğun atölyelerimizden birinin sonunda - katılımcılara sesle şifa hakkında bilmek isteyebileceğiniz hemen hemen her şeyi, psiko-akustikten mantralara ve akort çatallarına kadar öğretmek için Colorado'da yirmi bir yıl boyunca sunduğumuz dokuz günlük bir eğitim - bir katılımcı Jonathan'ın yanına geldi.



Şekil 3.1. Diyafragmatik nefes alırken karnınız nefes aldıkça genişler, nefes aldıkça daralır. nefes ver.

"Bay. Goldman," diye söze başladı bu adam, "seni rahatsız etmekten nefret ediyorum ama sana bir soru sorabilir miyim?"

Jonathan yaptığı şeyi yapmayı bırakıp başını salladı. "Elbette" diye yanıtladı. "Size nasıl yardım edebilirim?"

"Eh, ben herkes gibi not tutamıyorum," diye yanıtladı.

Jonathan ondan bir nefes almasını ve ardından bir ses çıkararak nefesini bırakmasını istedi. Adamın çok sığ bir nefes aldığını gördü. Omuzları yükseldi ama karnı hareketsizdi, bu da ciğerlerinin yalnızca üst kısımlarının havayla genişlediğini gösteriyordu. Sonraki birkaç dakika içinde Jonathan ona güzel, derin nefeslerle diyafragmatik nefes almayı öğretti. Bundan sonra adam, hemşerileri kadar uzun süre not alıp tutabiliyordu.

Bu olay bizim için nefes almak kadar doğal ve basit bir şeyin öğretilmesi gerektiğinin şaşırtıcı bir ifşasıydı. Herkesin, özellikle de sesle çalışan insanların, diyafram nefesi almayı bildiğini varsaymıştık. Artık düzenlediğimiz her atölye çalışmasının başında diyafram nefesini öğretmeye özen gösteriyoruz. Aslında şimdi sizinle birlikte incelemenin iyi bir şey olduğunu düşünüyoruz.

Diyafragmatik Nefes Alma

Birçoğunuz, bize okulda omuzlarınız kaldırılmış, karnınız ve göğüs kafesiniz sağlam ve hareketsiz haldeyken nasıl nefes alınacağının gösterildiğini hatırlayacaktır. Bu tür nefes alma akciğer kapasitenizi genişletme açısından etkili değildir. Derin bir nefes alırsanız ve omuzlarınızın yükseldiğini fark ederseniz, büyük ihtimalle diyafram nefesi almıyorsunuz demektir. Ayrıca kendinizi gergin hissedebilirsiniz. Bu durumda diyafram nefesi egzersizi yapmak faydalı olabilir.

- Yere sırt üstü yatın. Ellerinizi karnınızın üzerine koyun.
- Nefes alın, niyetinizi havayı ciğerlerinizin ve karnınızın en derin kısmına getirmeye odaklayın. Karnınızın yavaşça şişirdiğiniz bir balon olduğunu hayal edin. Nefes alırken karnınızın yükseldiğini hissedin.
- Nefes verin, karnınızın çöktüğünü hissedin ve hava ciğerlerinizden dışarı itilirken rahatlayın. Bu
- nefes alma şekli doğal gelmeye başlayana kadar tekrarlayın.

Tebrikler! Şimdi diyafragmatik nefes alıştırması yapıyorsunuz. Bu şekilde nefes alarak kan dolaşımınıza oksijen akışını artırır ve vücudunuzun tüm organlarına daha fazla enerji verirsiniz. Nefes alma hakkında, bilinçli niyetle birlikte nasıl kullanılacağı da dahil olmak üzere daha fazla şey öğrenmekle ilgileniyorsanız, aşağıdakiler gibi çeşitli kitaplar mevcuttur:*Bilinçli Nefes Alma*Gay Hendricks'in yazısı.

Tonlama: Kendi Yarattığınız Seslerle Pratik Yapın

*Tonlama*gibi uzun sesler çıkarma pratiğini anlatıyor*ah*veya*Ah.*Uğultu bir tür tonlama olarak kabul edilir. Tonlama genellikle iyileşme veya derin bir bilinç durumuna girme niyetiyle yapılır.

Bu kitap öncelikle uğultuya odaklanmış olsa da, uzun sesli harflerle tonlama, kendi yarattığınız seslerin vücudunuzun farklı yerlerinde nasıl titreştiğini hissetmeye başlamanın en kolay yollarından biridir. Mırıldanmaya yeni başlayan kişiler, titreşimleri yalnızca boğaz bölgesinde hissettiklerini görebilirler. Ancak pratik yaparak tonlama, kendi yarattığınız farklı seslerden gelen titreşimlerle vücudunuzun farklı bölgelerini nasıl hedef alabileceğinizin farkına varmanıza yardımcı olacaktır.

Lütfen eğitici ses parçalarının 1. ve 2. parçalarını dinleyin.

Tonlama Uygulaması

Tonlama alıştırması yapmak için üç basit sesli harfle çalışacağız:

“ooo” (kelimedeki gibi)*Sen*)

Machine Translated by Google

“ah” (ma kelimesinde olduğu gibi)
“eee” (me kelimesinde olduğu gibi)

- Rahatsız edilmeden özgürce ses çıkarabileceğiniz rahat bir yer bulun.
- Sırtınız dik olacak şekilde, eğilmediğinizden emin olarak rahatça oturun.
- Her bir tonlama egzersizi setine birkaç yavaş, derin diyafram nefesi alarak başlayın, vücudunuzdaki herhangi bir stres veya gerginliği serbest bırakın.

“Ooo” tonlaması

Tonlama dizisinin ilki olan “ooo” sesi, çok ince titreşimlere sahip derin bir sestir. Bunları hissedebilmeniz biraz zaman alabilir ve pratik yapabilir.

- Gözlerini kapat. Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Vücudunuzun rahatladığını hissederek üç yavaş, derin nefes alın.
- Yapabildiğiniz en derin “ooo” sesini çıkarın. Bu sesi üç kez çıkarın.
- Bu “oooo” sesini çıkarırken, sesin sadece boğazınızda değil aynı zamanda vücudunuzun alt kısmında, özellikle de karnınızın çevresinde ve altında titreştiğini fark edin. (Titreşimi hissetmekte zorluk yaşıyorsanız ellerinizi hafifçe karnınızın alt kısmına koymayı deneyin.)

“Ah” tonlaması

Bu sekansın ikinci sesi orta aralıktaki “ah” sesidir.

- Gözlerini kapat. Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Vücudunuzun rahatladığını hissederek üç yavaş, derin nefes alın.
- Orta aralıktaki “ah” sesini çıkarın. Bu sesi üç kez çıkarın.
- Bu “ah” sesini çıkarırken, bu sesin sadece boğazınızda değil göğsünüzün üst kısmında da titreştiğini fark edin. (Bu titreşimi hissetmekte zorluk yaşıyorsanız ellerinizi hafifçe göğsünüzün üst kısmına koymayı deneyin.)

Tonlama “Eee”

Bu sekansın son sesi rahatlıkla çıkarabileceğiniz en yüksek “eee” sesidir.

- Gözlerini kapat. Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Vücudunuzun rahatladığını hissederek üç yavaş, derin nefes alın.
- Rahatça çıkarabileceğiniz en yüksek “eee” sesini çıkarın. Bu sesi üç kez çıkarın.
- “Eee” sesini çıkarırken bu sesin sadece boğazınızda değil başınızın üstünde de titreştiğini fark edin. (Bu titreşimi hissetmekte zorluk yaşıyorsanız ellerinizi hafifçe başınızın üstüne koymayı deneyin.)

Machine Translated by Google

Üç sesi de tamamladıktan sonra, bir dakikanızı ayırıp nasıl hissettiğinizi yeniden inceleyin ve neler deneyimlediğinizi not edin. Vücudunuzun çeşitli yerlerinde titreşen sesleri hissedebildiniz mi? Şimdi kendinizi daha rahat mı hissediyorsunuz? Daha mı dengeli? Bu egzersiz kolay mıydı, yoksa zorlayıcı mıydı? Biz de deneyimlerimizi günlüğe kaydetmenin (ne yaptığımızı, nasıl hissettiğimizi ve egzersizin etkilerini yazmanın) yararlı olduğunu düşünüyoruz ve kendi deneyimlerinizi sesli olarak kaydedebilmeniz için yanınızda kalem ve kağıt bulundurmanızı öneriyoruz.

Bugün bu seslerin rezonansını hissetmekte zorluk çekiyorsanız, başka bir zaman tekrar deneyin.
Sesle ne kadar çok deney yaparsanız, onu deneyimlemek o kadar kolay olacaktır. Kendi kendinizin en iyi laboratuvarı sizsiniz ve "deneylerinizi" tekrarlamak ve sonuçlarınızı bir günlüğe yazmak, "laboratuvar" çalışmanızı yaparken genellikle çok faydalıdır.

“Ah”tan “Eee”ye tonlama

Hoşunuza gidebilecek ek bir egzersiz de vücudunuzdaki rezonans değişimini hissederek bir sesli harften diğerine geçmektir.

- Gözlerini kapat. Dikkatinizi nefesinize odaklayın. Vücudunuzun rahatladığını hissederek üç yavaş, derin nefes alın.
- Bir elinizi göğsünüze, diğer elinizi başınızın üstüne koyun.
- Orta aralıkta “ah” sesini çıkarın ve ardından aynı nefesle perdeyi rahatça çıkarabileceğiniz en yüksek “eee” sesine değiştirin. Bedeninizdeki rezonansın değiştiğini hissedin.
- Birkaç kez tekrarlayın.

Lütfen vücudunuzun farklı yerlerinde yankılanan farklı ses deneyiminin hayali olmadığını bilin. Bu gerçek. Aslında profesyonel şarkıcılar, özellikle de klasik eğitim almış vokalistler, bir baş sesine ve bir vücut sesine sahip olmaktan bahsedeceklerdir. Bu gerçek bir olgudur ve deneyimleyeceğinize ve keyif alacağınıza güvendiğimiz bir olgudur. Bilincinizi sesin gücünün daha iyi anlaşılmasına gerçekten açabilir.

Machine Translated by Google

4

Düşüncelerimiz Önemlidir

Ses olağanüstü güçlü bir enerjidir. Son birkaç bölümümüzde tartıştığımız gibi, vücutta hormon salınımını uyarma, stres tepkisini azaltma ve rahatlama sağlama, vücuda nüfuz etme ve bizi hücresel düzeyde etkileme, moleküler yapıyı yeniden düzenleme yeteneğine sahiptir. ve maddenin kendisini şekillendirmek. Kadim kültürlerimiz sesin yaratılışın temel gücü olduğuna inanıyordu ve belki de haklıydılar.
Modern bilim adamlarımız bize her şeyin titreşim, her şeyin ses olduğunu söylüyor!

Şimdi kendi yarattığımız seslerin gücünü arttırıyor gibi görünen hayati bir unsuru tanıtmak istiyoruz. Anladığımız kadarıyla frekanslar, farklı nesnelerin rezonansa girdiği titreşim dalga boylarıdır. Her şeyin kendi rezonans frekansına (ya da inanıldığı gibi frekanslara) sahip olduğu söylenir ve vücuttaki doğal rezonansın güçlendirilmesinin, sesin tedavi edici ve dönüştürücü uygulamasında önemli bir bileşen olduğu söylenir. Aynı derecede, hatta daha fazla önemli olan başka bir bileşen daha var gibi görünüyor: niyet. Görünüşe göre niyetlerimiz (veya düşüncelerimiz, inançlarımız, duygularımız veya amacımız), etkilerini arttırmak için çıkardığımız seslere kodlanabilir. Açıklayalım.

Plasebo Etkisi

Plasebo kelimesi Latince'den gelir ve "memnun edeceğim" anlamına gelir. Plasebo etkisi, hastanın tedaviden elde ettiği, spesifik tedavinin kendisinden kaynaklanmayan iyileşmedir. Basitleştirilmiş bir örnek olarak, yeni bir ilacın klinik çalışmasını düşünün.
Çalışma konuları, kendilerinin haberi olmadan iki gruba ayrılmıştır. Bir gruba ilaç verilirken diğer gruba plasebo (tıpkı ilaca benzeyen ancak yalnızca etkisiz bileşenler içeren bir hap) verilir. Her iki gruba da ilacın olumlu etkilerinin neler olacağı anlatılır. Şaşırtıcı bir şekilde, plasebo grubundaki bazı denekler, gerçek ilacı almasalar bile bu olumlu etkileri yaşayacaklar. İnançları o kadar güçlü olacak ki fiziksel bedenlerini etkileyecek. Bu plasebo etkisidir.

Machine Translated by Google

Bilim insanları, bu olgunun güçlü sonuçlarını araştırmak yerine, plasebo etkisini büyük ölçüde göz ardı ettiler; bunun, çalışmalarında dikkate almamaları veya atlatmaları gereken bir faktör olduğunu düşünüyorlardı. Yani son on yılda araştırmacılar bu etkinin önemini zihin ve beden arasındaki bağlantı açısından görmeye başlayana kadar.

Artık plasebo etkisi (inancımızın fiziksel bedenlerimizi (ve belki daha fazlasını) dramatik bir şekilde etkileme ve etkileme gücü) yoğun bir şekilde araştırılıyor.
Bilim adamları, doktorlar, araştırmacılar ve şifacılar, birçok birey için iyileşmenin inançları sayesinde güçlendirilebileceğini ve hızlandırılabileceğini fark ediyorlar. Bir zamanlar tedavinin etkinliğini doğru bir şekilde ölçmek için klinik araştırmalarda üzerinde çalışılması gereken rahatsız edici bir faktör olarak göz ardı edilen şey, artık ciddi bir şekilde tedaviye güçlü bir yardımcı veya kolaylaştırıcı olarak değerlendiriliyor. Bu yeni gelişme, daha önce bahsettiğimiz ses iyileştirmenin önemli bileşeninin doğrulanmasına yardımcı oluyor: niyet.

Lesley Üniversitesi

Şimdi sizden zaman makinemize adım atmanızı ve Jonathan'ın Cambridge, Massachusetts'teki Lesley Üniversitesi'nde sesin bir iyileştirme yöntemi olarak terapötik kullanımlarına odaklanan yüksek lisansını tamamladığı 1980'lerin ortalarına gitmenizi rica ediyoruz. Şifa için sesin kullanıldığı sistemleri toplamış ve ilişkilendiriyordu ve araştırmasına dayanarak bir kitap üzerinde çalışıyordu.

Bu sesle şifa sistemlerinin çoğu, çakralar olarak bilinen vücudumuzun enerji merkezlerinin sesle rezonansa girmesini içeriyordu ve çok sayıda sistem, fiziksel organların sesle rezonansa girmesine yönelik sistemleri içeriyordu. Jonathan neredeyse on yıldır bu bilgiyi topluyordu ve farklı bilim adamlarından ve manevi üstatlardan gelen yüzlerce sistem hakkındaki belgeleri bir araya getirmişti. Sorun şuydu ki, başarı iddialarına rağmen bu sistemlerin çoğu birbiriyle ilişkili değildi, hatta birbiriyle uyuşmuyordu. Manevi usta A'nın belirli bir çakra için özel bir mantra kullanması ve manevi usta B'nin aynı çakra için tamamen farklı bir mantra kullanması ve her ikisinin de aynı faydalı sonuçları bildirmesi gerekir. Ya da aynı mantrayı farklı çakralar için kullanırlar ve yine eşleşen sonuçlar elde ederler. Çalışmalarını paylaşacak kadar nezaket gösteren bilim adamlarında da benzer sorunlar ortaya çıktı. Dr. X bir organ için belirli bir frekans kullanırken, Dr. Y aynı organ için tamamen farklı bir frekans kullanır ve yine de aynı faydalı sonuçlara sahip olur.

Jonathan tıp doktorlarından oluşan bir aileden geliyor - büyükbabası, babası ve erkek kardeşinin hepsi tıp doktoruydu - ve bu araştırma sırasında son derece sol beyinliydi, sezgisel olana değil mantıksal olana odaklanıyordu. Böylece tüm bu farklı sistemler arasındaki farklılıkları incelerken kendisini bir durumda buldu.

Machine Translated by Google

entelektüel kaygı. Tüm bu farklı sistemlerin aynı olumlu sonuçlara sahip olması nasıl mümkün olabilirdi? Aralarında çok fazla farklılık vardı. Hiçbir anlamı yoktu.

Hayat değiştiren bir tecrübe

Jonathan, bilgisayarının önünde oturup (çok uzun zaman önce DOS işletim sistemi kullanıyordu), şifa için sesten yararlanan tüm bu farklı sistemlerin birbirleriyle nasıl bir arada var olabileceğini çözmeye çalıştığını hatırlıyor. Bunların nasıl bu kadar çeşitli olabildiklerini ve yine de hepsinin işe yarayıp iyileştirici sonuçlar üretebildiğini anlayamıyordu. Başı ellerinin arasında, büyük bir çaresizlik içinde oturuyordu.

Aniden Jonathan'ın aklına derin bir düşünce geldi: "Etkiyi yaratan yalnızca sesin frekansı değildir, aynı zamanda sonuca neden olan, sesi çıkaran ve alan kişinin niyetidir." Gözlerini açtı ve şu kelimeleri yazmaya başladı: "Frekans + Niyet = Şifa." Bu sözler ilk kitabı Şifa Sesleri'nde ve bunun doğal sonucu olarak ortaya çıktı: "Seslendirme + Görselleştirme = Tezahür." Daha sonra "Ses + İnanç = Sonuç" ve "Titreşim + Duygu = Yaratılış" gibi başka varyantlar da buldu.

Niyet tam olarak nedir? Bizim bakış açımıza göre, çıkardığımız seslere kodladığımız şey bilinçtir (ya da düşünceler, duygular ya da görselleştirme). Ve tesadüfen, farkında olsak da olmasak da, dilimizi her zaman niyetle kodluyoruz. Hiç şüphesiz size “Seni seviyorum” diyen insanlar olmuştur. Kelimelerin amacı, romantik bir partnerden, bir kardeşten, bir arkadaştan, hatta belki de size gerçekten kırgın olan birinden gelip gelmediğine bağlı olarak çok farklı olacaktır. Bunu düşün. Kelimeler (ses, titreşim, frekans ya da buna ne demek istiyorsanız) aynı olabilir, ancak kelimelerin arkasındaki enerji (niyet, duygu, görselleştirme ya da her neyse) çok farklıdır. Ve bu kodlama nedeniyle sesin bütünlüğünün etkisi de çok farklıdır.

Sesle şifa alanında uzun yıllar çalıştıktan sonra, Frekans + Niyet = Şifa şeklindeki bu başlangıç formülünün, sesin iyileştirici doğasının en önemli yönlerinden biri olabileceğini keşfettik.

Jonathan'ın araştırması sırasında “Niyet” fikri, özellikle bilim camiasında neredeyse hiç duyulmamıştı. Bunun yerine pek çok kelime kullanabilirsiniz - görselleştirme, inanç, duygu, amaç - tek bir kelime yeterli değildir, çünkü sesin etkisi açısından çok önemli olan temelde sesi yapan ve alan kişilerin bilincidir. O zamanlar düşüncelerimizin bir şekilde ses üzerine kodlanıp etkilenebileceği fikri bilim insanları tarafından ciddiye alınmıyordu.

Machine Translated by Google

bilimsel topluluk. Ancak bu durum değişti. Artık niyet konusuyla ilgili televizyon programları ve hem bilim hem de tıp camiasından seçkin yazarların yazdığı çok sayıda kitap var.

Su Kristali Fotoğrafçılığı

Niyetin görsel açıdan en etkileyici gösterilerinden biri, özel bir "karanlık alan" mikroskobu (görülen nesnenin karanlık bir arka plan üzerinde parlak bir görüntü olarak görünmesini sağlayan) kullanarak suyun fotoğrafını çeken Japon bilim adamı Dr. Masaru Emoto'nun çalışmalarından gelmektedir.). Dr. Emoto, suyu kimyasallar gibi fiziksel kirleticilerden müzik veya dua gibi daha soyut faktörlere kadar çeşitli etkilere maruz bırakacaktı. Daha sonra suyu dondurup ortaya çıkan buz kristallerini fotoğraflayacaktı.

Dikkat çekici bir şekilde Dr. Emoto, buz kristallerinin yapılanmasında niyetin büyük bir ağırlık taşıdığını buldu. Örneğin, bir dizi kavanozu suyla dolduruyor ve ardından her kavanozu çeşitli kelime ve ifadelerle etiketliyordu. "Sevgi", "teşekkür ederim" veya "takdir" gibi olumlu kelimelerle etiketlenmiş kavanozlardaki suyun dondurulduğunda güzel, geometrik şekilli kar tanesi benzeri kristallere dönüştüğünü buldu. “Senden nefret ediyorum” gibi olumsuz niyetli kelimeler çamur gibi yapılara dondu.

Belki de bu görüntülerden en güçlüsü Japonya'daki Fujiwara Barajı'ndaki gölden çekilen iki su fotoğrafıdır. Bu su oldukça kirliydi ve fotoğraftaki görüntü çamura benziyordu. Dr. Emoto daha sonra bir ruhani ustadan yaklaşık yirmi dakika boyunca aynı su için ilahiler söyleyip dua etmesini istedi ve ardından donup tekrar fotoğrafını çekti. Ortaya çıkan görüntü güzel, geometrik olarak mükemmel bir kar tanesine benziyordu.
Bu görüntüler ses ve niyetin birleşik gücünü harika bir şekilde gösteriyor. *12

Gerçek istatistikler değişiklik gösterse de su, fiziksel vücudumuzun yüzde 70 ila 90'ını oluşturur. Eğer söylenen bir dua (bizim bakış açımıza göre niyetle pozitif bir sesten başka bir şey değildir) kirli suyun çamursu kalitesini arıtılmış suyun kristal güzelliğine dönüştürebiliyorsa, bu Frekans + Niyet = Şifa formülümüzün makul bir kanıtı değil midir ? ?

İyi titreşimler

Bu bölüme plasebo etkisi ve inancın gücü hakkında konuşarak başladık. Artık plasebo etkisinin önemini doğrulamak konusunda olağanüstü çalışmalar yapan birçok bilim adamı var. En etkili olanlardan biri Dr. Bruce Lipton'dur. Onun çığır açan kitabı İnancın Biyolojisi, inancın önemi konusunda en belirleyici eserlerden biridir.

Machine Translated by Google

Dr. Lipton, dizdeki ağrıyı azaltmak için kullanılan bir prosedür olan artroskopik diz ameliyatı için bir cerraha yönlendirilen bir grup insanla ilgili bir çalışma hakkında yazıyor. Bu deneyin bir parçası olarak hastaların yalnızca yarısı gerçek ameliyatı geçirdi; diğer yarısı kesilip tekrar dikildi, böylece ameliyat olmamış olmalarına rağmen ameliyat olmuş gibi görünüyorlardı. Görünen o ki, her iki grup da aynı oranda iyileşti ve ağrı azalması yaşadı. Burada plasebo etkisinin dikkate değer bir örneğini görüyoruz: Ameliyat olduklarına inananlar kadar, ameliyatı geçirenler de iyileşti.

Dr. Lipton ayrıca hücresel düzeyde de araştırma yaptı. Yaygın teori, genetik materyalini barındıran bir hücrenin çekirdeğinin, hücrenin süreçlerini ve etkileşimlerini yöneten bir beyin gibi işlev gördüğünü uzun zamandır savunmaktadır. Ancak bu doğru olsaydı, o zaman doğa (kalıtım), beslenmeye (çevreye) üstün gelirdi. Çevresel faktörlerin üzerimizde daha önce düşünülenden daha fazla etkili olabileceğini kanıtlamak için Dr. Lipton hücreleri çekirdeklendirmeye, yani çekirdeklerini çıkarmaya ve her hücrenin geri kalanını bozulmadan bırakmaya karar verdi. Eğer çekirdek bir beyin gibi işlev görseydi, çekirdeği çıkarılmış hücrelerin hızla tüm işlevlerini kaybedip öleceğini düşündü. Peki bu ölüm ne kadar sürecek? Dakika mı?
Saat? Daha önce hiç kimse bu işi yapmamıştı. Görünen o ki, çekirdeği çıkarılmış hücreler aslında iki ay veya daha uzun süre hayatta kaldılar ve hala çevresel uyaranlara karmaşık tepkiler verebiliyorlardı.

Dolayısıyla çekirdek ve genleri hücrenin “beyni” olamaz. Dr. Lipton araştırmasına devam etti ve sonunda hücre zarının, hücre süreçlerinin ve etkileşiminin arkasındaki itici güç olduğunu tespit etti. Ayrıca zarın, hem fiziksel hem de enerjik (yani titreşimsel) faktörler de dahil olmak üzere çevresel uyaranlara oldukça duyarlı olduğunu belirledi. Dr. Lipton'a sesin hücresel işlevlere katkıda bulunan çevresel bir faktör olabileceğini düşünüp düşünmediğini sorduğumuzda bize Beach Boys'un “Good Vibrations” şarkısının korosunu söylemeye başladı. Hepsi bu, diye haykırdı; kendimiz için ve kendimiz için tezahür ettirdiğimiz titreşimler.

Kuantum Alanı

Dr. Joe Dispenza'nın çalışmalarından ve yenilikçi kitabı Sen Plasebo'sun'dan bahsetmezsek ihmal etmiş oluruz . Dr. Dispenza, yirmili yaşlarının başında omurgasında ciddi travmaya neden olan bir kazaya karışmış bir kiropraktör ve nörologdur. Doktorları ona, eğer tekrar yürümek isterse omurgasına çelik çubukların takılması gerektiğini söyledi. Joe çok sayıda doktoru ziyaret etti ve aynı teşhisi aldı. Ancak bir nedenden ötürü ona ameliyat olmaması, bunun yerine kendini iyileştirmesi yönünde rehberlik edildi.

Haftalar boyunca Joe, farkındalığını odaklamasına yardımcı olan bir görselleştirme biçimi kullandı.

Machine Translated by Google

omurgasındaki kırık omurun iyileşmesi üzerine. Görünüşe göre zorlu bir süreçti ama altı hafta sonra tek başına ilk adımını attı ve yavaş yavaş yürümeye başladı. Bu deneyim onu meditasyon, beyin, kuantum mekaniği ve "mucize" şifaların araştırılmasını içeren bir kendini keşfetme yolculuğuna çıkardı. Bu, niyetin gücünün başka bir örneğidir.

Bizim için belki de Dr. Dispenza'nın çalışmasının en ilginç yönü "kuantum alanı" adını verdiği şeyi içeriyor. Onu potansiyel gerçekliğimizin, yani sınırsız olasılıklar içeren, tezahür etmemiş kısmı olarak düşünmeyi severiz. Olasılıklar daha sonra dikkatimizi onlara yönlendirerek ortaya çıkarılabilir.

Arkadaşımız ve meslektaşımız Gregg Braden, The Divine Matrix de dahil olmak üzere pek çok kitabında "gözlemci etkisi" hakkında yazıyor . Bir elektronun gözlemlenip gözlemlenmemesine bağlı olarak farklı davrandığı görülmektedir. Gözlemlendiğinde elektron parçacık gibi davranır. Bu tezahür etmemiş kuantum alanında kendi başına bırakıldığında, bir şey gibi dalga.

Çoğu kişi için bu kavrama inanmak zordur. Sadece gözlemimiz, ne kadar küçük olursa olsun, bir nesnenin fiziksel görünümünü nasıl değiştirebilir? Ancak gözlemci etkisi kuantum fiziğinin temel taşlarından biridir. Bunun sonuçları muazzamdır ve muhtemelen, düşüncelerimiz ve inanç sistemimiz aracılığıyla gerçekliği ortaya koyma yeteneğine sahip olduğumuza dair dikkat çekici fikre mantık katmaktadır. Dünyanın her yerindeki insanlar, öğrencilere imkansız gibi görünen şeyleri yapmalarını sağlayan çeşitli teknikler öğretiyor.
Bizim bakış açımıza göre, görünüşte mucizevi olan bu yeteneklerin çoğu, niyetin gücüne atfedilebilir.

Birkaç yıl önce bir workshop verecektik ve mekanın mutfağında bir fincan çay hazırlıyorduk. Suyu yeni dökmüştük ve henüz ocağı kapatmamıştık.
Odaya bir arkadaşımız ziyarete geldi ve biz onu uyaramadan sobanın brülörüne yaslanıp elini fena halde yaktı. Kuantum alan teorisini kullanan çeşitli terapilerde eğitim almıştı ve hemen elini görüş alanından uzaklaştırdı.
Ne yaptığını anlıyorduk; eğer yanmış elini gözlemlemeseydi, elini kuantum alanında görselleştirerek ve onu tamamen zarar görmemiş bir şekilde yaratarak potansiyel olarak onu eski haline getirebilirdi.

"Merak etme!" dedi. "Bunu düzeltebilirim. Yeter ki onu görmeme izin verme.” Ve ikimiz de ocağı kapatıp durumu elimizden geldiğince görmezden gelerek bunu yapmadık. Ertesi gün geri geldi ve bize elini gösterdi. Oldukça normal görünüyordu; belki de sobanın bobinlerinin yaktığı yerde hafif pembemsi bir renk vardı. Kuantum alanı sayesinde görselleştirmeyi, inancı ve niyeti kullanarak elini iyileştirmeyi başarmıştı.

Ateş Yürüyüşü

Machine Translated by Google

Yirmi beş yıldan fazla bir süre önce Jonathan bir ateş yürüyüşüne katıldı. Muazzam bir şenlik ateşi yakılmıştı ve ateş kömür haline getirildikten sonra tüm küller insanların üzerinde yürüyebilmesi için etrafa saçılmıştı. Bu süre zarfında kolaylaştırıcı ateş yürüyüşünün nasıl yapılacağına dair talimatlar veriyordu (altı saatlik bir atölye çalışmasıydı). Bunlar arasında "Ateş üzerinde yürüyebilirim" şeklinde olumlu bir ilahi de vardı. Herşeyi yapabilirim!" Ateş yürüyüşçülerinin sıcak kömürlerin üzerinde yürürken görselleştirmeleri gereken bir mantra olan "serin yosun" ile birlikte.

Jonathan atölyeye katılmamıştı ama sıra ateş yürüyüşüne geldiğinde sıcak kömür yatağında yürüyüşe katılmak isteyenlerin arasına girdi. Kömürlerin üzerinde "serin yosun" mantrasını okuyarak yürüdü ve yanmadı. Bu deneyimin kendisine pek de sıra dışı gelmediğini hatırlıyor: "Ateş üzerinde yürüyebileceğimi her zaman biliyordum. Ve yaptım." Ancak ateş yürüyüşünü yapan arkadaşı farklı bir deneyim yaşadı. "Üçüncü adımımda," dedi arkadaşı, "'Bunu yapamam!' diye düşündüm. ve ayağımın tamamını kaplayan bir kabarcık oluştu!

Bu, niyetin gücünün (olumlu ya da olumsuz) erken bir örneği gibi görünüyor
İnancın bir sonuç yaratma yeteneği.

Kuantum Sesi

Size, vücudu güçlendirmek için doğru rezonans frekansını iletmek veya kanser hücrelerini parçalamak için bir frekans kullanmak gibi iyileşmenin birçok yönü hakkında bilimsel açıklamalar verdik. Elbette bu yöntemlerin hepsi uygulanabilir ve faydalıdır. Ama bizim açımızdan dahası da var. Daha fazla. Düşüncelerimiz, tezahür etmemiş gerçekliğin kuantum çorbasını araştırabilir ve yarattığımız sesin çok benzersiz yeteneklere sahip olmasına neden olabilir.
Niyetimize bağlı olarak yarattığımız ses çok farklı etkiler yaratabilir.
Gerçekten de "Frekans + Niyet = Şifa" kavramı, herhangi bir titreşim kaynağının şifa için nasıl kullanılabileceğinin sırrını barındırıyor olabilir.

Yakında kuantum seste kullanılabilecek tüm tonlar arasında en güçlüsü olabilecek uğultuya özellikle döneceğiz. Özellikle uğultu gücü, ona verdiğimiz niyete uyma açısından özellikle göz kamaştırıcı görünüyor. Bu tezahür için olağanüstü bir sestir.

Son zamanlarda ikimizin de boğaz ağrısı vardı. Gözlerimizi kapattık ve mırıldanmaya başladık. Mırıldanırken niyetimizi sesin yankılanmasına ve boğazımızın acıyan kısmını iyileştirmeye odakladık. Mırıldanırken boğazımızdaki hücreleri bombalayan beyaz bir ışık hayal ettik. Uğultu boğazımızdaki hücreleri titreştirirken belki de dolaşımı hızlandırıp onlara daha fazla oksijen getiriyorlardı. Veya belki de titreşimler hücrelerin nitrik oksit salmasına neden oldu. Veya belki de 1. Bölüm'de bahsettiğimiz diğer fizyolojik faydalardan herhangi biri ortaya çıktı. Ve belki de şu anki anlayış seviyemizin ötesinde bir kuantum etkisi meydana geliyordu. Ne olursa olsun, mırıldanmayı bitirdiğimizde acı

Machine Translated by Google

boğazlarımızda kaybolmuştu.

Mırıldanırken boğazımızı iyileştirmekten tamamen farklı bir şey düşünmüş olabiliriz ve yine de acı gitmiş olabilir. Ancak, hem frekansı hem de amacı birleştirdiğinizde özel bir şeyin ortaya çıktığını bilmemek için sesle, özellikle de kendi yarattığımız sesle, çalışmak için çok uzun yıllar harcadık. Kuantum ses, sesi niyetsizce çıkarmaktan çok daha hızlı ve daha güçlü bir şekilde sonucu ortaya koyar. Ancak buna inanmak için muhtemelen bunu kendiniz deneyimlemeniz gerekecektir. Ve bu fenomeni deneyimlemek için, uğultu gücünü deneyimlemenizi sağlayacak tekniklerle çalışmaya başlayacağımız bir sonraki bölümümüze geçmeniz gerekecek.

Devam etmeden önce son birkaç kelime. Ve bu sözleri bu bölümün sonuna yerleştirmek uygun görünüyor. Farkındalığınızı onlara getiriyoruz çünkü duanın ve meditasyonun gücü açısından bunların son derece önemli olduğuna inanıyoruz.

Bu gezegendeki neredeyse tüm dualaların sesli olarak söylenmesinin (fısıldayarak, söylenerek, yüksek sesle okunarak, söylenerek veya söylenerek) bir nedeni var. Şöyle ki: Ses, duanın gücünü artırır. Dua sesin gücünü artırır. Ses ve dua (niyet, düşünce, inanç) birlikte, karşılıklı olarak güçlenen bir geri bildirim döngüsü oluşturur. Bu kadar basit ve bu kadar önemli!

Machine Translated by Google

BÖLÜM II

Pratik yapmak mükemmelleştirir

Machine Translated by Google

5

Nasıl Mırıldanılır

Humming'e Başlarken

Bu kitabın ilk bölümünde sesi ve nefes gibi sesin var olması için gerekli olan çeşitli unsurları tartıştık. Ayrıca sesin gücünü artırabilecek en önemli faktörlerden birinin ne olabileceğinden de bahsettik: Niyet.

Bir sonraki bölümde, uğultu içeren egzersizlerle çalışmaya başlayacağız, oldukça basit bir şekilde başlayıp daha sonra daha da ilerleyeceğiz. Bu alıştırmaları bu kitapta sunulduğu sıraya göre uygulamanızı öneririz. Herhangi bir yeni tekniği öğrenmek için, mırıldanmak gibi insanlara doğuştan gelen bir teknik bile olsa, adım adım ilerlemek önemlidir. Bu bir yarış değil, bir yolculuktur ve yolculuğun her adımının öğretilecek kendi dersi vardır.

Bu kitaptaki alıştırmalar ses konusunda giderek daha fazla deneyim kazanmanıza yardımcı olacaktır. Mırıldanmayı öğrenme sürecindeki her egzersiz ve her adımla, vücudunuzun sesle rezonansa girmesi konusunda giderek daha ustalaşacak ve kendi yarattığınız seslerin gücünü daha iyi anlayıp kullanabileceksiniz.

Bu kitabı yazmaya karar verdiğimizden beri, mırıldanmaya giderek daha fazla zaman ayırdık. Bazen kendi kendimize mırıldanırız. Bazen birlikte mırıldanırız. Önemli değil. Her mırıldandığımızda, bu güçlü ve iyileştirici bir deneyimdir. Bu aynı zamanda bir öğrenme deneyimidir, çünkü her mırıldandığımızda ses tonumuza, niyetimize ve diğer faktörlere bağlı olarak biraz farklılık gösterir. Mırıldanma pratiğimizde ilerledikçe tüm bu etkili faktörleri tartışacağız.

Titreşimleri Hissedin

Belki de uğultunun en önemli yönü içimizde meydana gelen gerçek titreşimlerdir.

Machine Translated by Google

biz mırıldanırken vücudumuz. Ancak insanlar genellikle bu titreşimleri fark etmezler. Çoğu zaman insanlar bilinçsizce bir melodiyi ya da şarkıyı mırıldanırlar; Bunu fark ettiklerinde dikkatlerini genellikle titreşim hissi değil, ses çeker.

Mırıldanmaya başladığınızda sesi vücudunuzda hissetmeye dikkat ederek başlamanızı rica ediyoruz. Uğultu çok fazla titreşim yaratır. Daha sonra tartışacağımız gibi, bu titreşimleri vücudunuzun farklı bölgelerine yansıtmayı öğrenebilirsiniz. Tekniğiniz ilerledikçe, niyetinizi mırıltınıza kodlamayı da öğreneceksiniz, bu da onun gücünü daha da artıracaktır. Bu, mırıltınızı fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal dönüşüm için titreşimsel bir araca dönüştürecektir.

Ancak öncelikle, siz sesi çıkarırken uğultudaki doğal rezonansın vücudunuzda nerede oluştuğunu hissetmeniz önemlidir. Bunu yapabilmek için uygun bir uğultu yaptığınızdan emin olmak istiyoruz. Hiç şüphe yok ki, nasıl mırıldanacağınızı zaten bildiğinizden oldukça eminsiniz, ama lütfen sabırlı olun ve bir sonraki bölümü ne olursa olsun okuyun. Başka bir şey olmasa bile, onu eğlenceli ve okumayı eğlenceli bulacağınıza inanıyoruz. Hatta bundan bir şeyler öğrenebilirsiniz.

Islık çalmayı biliyorsun

Kaçınız Sahip Olmak ve Olmamak adlı klasik filmi biliyor? Humphrey Bogart ve Lauren Bacall'ın başrollerini paylaştığı 1944 yapımı bir Amerikan filmiydi. Filmi gerçekten izlemiş olsanız da olmasanız da, o kadar meşhur olan ve Amerikan Film Enstitüsü'nün tüm zamanların en iyi yüz film alıntısı listesinde 34. sıraya yükselen bir cümleyi biliyor olabilirsiniz.

Bu özel sahnede Lauren Bacall ve Humphrey Bogart birbirleriyle flört ediyorlar. Bacall, Bogart'ın karakteri Steve'e şunları söylüyor: “Nasıl ıslık çalınacağını biliyorsun, değil mi Steve? Sadece dudaklarını birleştir ve üfle. Bu alıntı, Shakespeare'in "olmak ya da olmamak" sözü kadar ünlü olmayabilir ama bunun uğultu derslerimizin başlangıcını göstermenin eğlenceli bir yolu olduğunu düşünüyoruz.

Eğer bir çocuğa ıslık çalmayı öğretmeyi denediyseniz bunun zor olabileceğini bilirsiniz. Hala düdüklerini mükemmelleştirmemiş bazı yetişkinlerle tanıştık. Öte yandan, Hollywood'da ıslık çalma yetenekleri nedeniyle iyi maaş alan profesyonel ıslıkçılar da var (İyi, Kötü ve Çirkin'in tema şarkısını dinlemeniz yeterli ; modern dünyanın en ünlü melodilerinden birini duyacaksınız). müzik, bir profesyonelin ıslık çalması).

Bacall'ın unutulmaz sözüne rağmen ıslık çalmak, dudaklarınızı bir araya getirip üflemek kadar basit değildir. Peki aynı şey uğultu için de söylenebilir mi? Bu gezegende sesi çıkarabilen ama uğultu yapamayan biri var mı? Düşünürüz

Machine Translated by Google

Olumsuz. Yeni doğmuş bebeklerden çok yaşlılara kadar herkesin mırıldanabildiğini düşünüyoruz. Konuşabilseler de, şarkı söyleseler de, tonlamalar yapsalar da, ya da başka ne varsa, şüphesiz mırıldanabilirler. Evrensel bir sestir.

Burun Açık Olmalı

1950'lerde, biz henüz ergenlik çağındayken, Random House bir dizi "Her Şey Hakkında" kitap yayınladı. Bunlar çeşitli konuları kapsayan ve genç okuyuculara yönelik bilim kitaplarıydı. Çoğu, çocukların kendilerinin de çok şey bildiği konular hakkında bir şeyler bilmeyi hak ettiğini düşünen alandaki uzmanlar tarafından yazılmıştır. Einstein'ın bir zamanlar bir konu hakkında gerçekten bir şeyler biliyorsanız, onu bir çocuğa açıklayabileceğinizi söylediği söylenir. “All About” kitapları tam da bunu yapmaya çalıştı (ve biz de bu geleneği kendi ses alanımızda sürdürmeye çalıştık, ses üzerine karmaşık araştırmalar yaptık ve konuyu basitleştirdik, böylece konuya bizim kadar hayran olmayan insanlar bile anlayabilirler).

Bu seride Dinozorlar Hakkında Her Şey, Balinalar Hakkında Her Şey, Sürüngenler Hakkında Her Şey, Yıldızlar Hakkında Her Şey ve diğer birçok kitabı okuduğumuzu hatırlıyoruz . Gerçekten ikimizin de keyif aldığı mükemmel kitaplardı. Birkaç yıl önce bir arkadaşımız bize bu serinin bir parçası olan Ses Hakkında Her Şey adlı bir kitap verdi. Hiçbirimiz okumamıştık. Çok heyecanlandık.

O gün Ses Hakkında Her Şey'i okuyarak pek çok şey keşfettiğimizi söylemek isterdik ama o zamana kadar sesle ilgili malzemenin çoğunu biliyorduk. Ancak son derece basit ve bir o kadar da güçlü olan bir şeyi öğrendik ve kendimizi hayrete düşürdük. Şuydu: Kitap mırıldanmamızı, sonra burun deliklerimizi kapalı tutmamızı ve ne olacağını görmemizi öneriyordu.
Böylece mırıldandık ve burun deliklerimizi kapattık. Ve inanılmaz bir şey oldu: ses kesildi.

Daha önce bunu denemek aklımıza gelmemişti. Sevinçten başımız dönüyordu. Tekrar yaptık ve aynı şey oldu. O günden bu yana ne zaman insanlara mırıldanma konusunu açsak, kaçınılmaz olarak burun deliklerini kapalı tutarak mırıldanmalarını isteriz. Bizim için sonuç genellikle oldukça komik çünkü burnunuz tıkandığında mırıldanamayacağınızı bilen birine henüz rastlamadık. Bu sonik şakayı sesle şifa alanında çok deneyimli profesyonel kişilerle birçok kez araştırdık. Bazıları şifa ve dönüşüm için ses üzerine kitaplar yazdı. Diğerleri sesle şifa için kullanılan aletler geliştirdiler. Bazıları ise ses konusunda uzman öğretmenlerdir. Hiçbirinin bir fikri yoktu. Aslında burnu ve uğultuyu bilen bir kişi vardı. Bize Ses Hakkında Her Şey'i veren kişiydi .

Burnunuz tıkalıysa mırıldanamazsınız. Bu bizim için bir vahiydi ve sizinle paylaştığımız bir gerçekti, çünkü doğru uğultu açısından önemlidir. Aslında sadece burnunuzun (ve sinüs boşluğunuzun) açık olması gerekmez, aynı zamanda en etkili şekilde uğultu yapabilmeniz için de açık olması gerekir.

Machine Translated by Google

çoğu vokal uzmanı tarafından ağzınızın kapalı olmasının da gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu konuda farklı görüşler var ama bizim amacımız açısından, bu kitaptaki uğultu egzersizlerini yaparken ağzınızı kapalı tutmanızı ve dudaklarınızdan hava kaçmamasına dikkat etmenizi rica ediyoruz.

Yaklaşık yirmi yıl önce Jonathan, Tibetçenin derin sesli ilahilerinden büyülenmişti. Bu, Tibet lamaları tarafından yapılan olağanüstü güçlü sestir; çok derin ve uhrevi bir sese sahip, neredeyse hırlamaya benzer. Jonathan bu eşsiz vokal sesini üretmek için epey zaman harcadı ama işe yaramadı. Hatta aynı anda hem mırıldanıp hem de ıslık çalmaya çalıştı. Bu oldukça ilginç bir ses çıkarsa da, kesinlikle Tibet'in derin sesi değildi. Aslında ıslık çalabilmek için ağzının açık olması gerektiğinden bu gerçek bir uğultu bile değildi.

Birkaç yıl sonra Jonathan aslında "harmonik aktarım" adını verdiği bir süreçte Tibet'in derin sesini aldı. Bir grup Tibetli keşişin ilahi söylediğini kaydetmişti ve bu kaydı eve götürdü ve keşişlerin derin ilahi ilahileri eşliğinde meditasyon yaparak uyudu. Ertesi sabah uyandığında ses ondaydı. Bu çok olağanüstü bir deneyimdi ve Jonathan'ın hala açıklayamadığı bir deneyimdi. Ses yoluyla yaşanabilecek inanılmaz gibi görünen deneyimlerin bir başka örneği olarak onu da bu kitaba dahil etmek istedik.

Nasıl Mırıldanılır

İnternette uğultu kelimesinin çeşitli tanımlarına baktık ve çoğu dudaklar kapalıyken burundan gelen bir sese işaret ediyor. Birkaç site açık ağız tekniği içeriyordu, ancak bizim bakış açımıza göre bu gerçek bir uğultu olmazdı; Jonathan'ın aynı anda hem mırıldanıp hem de ıslık çalmaya çalıştığı deneyim gibi, açık ağızlı uğultu harika bir ses üretebilir ve güçlü olabilir. ama bu gerçek bir uğultu değil. Mırıldanırken ağzınızı açarsanız, çıkardığınız sesin şiddeti artar ancak sesin titreşim hissi genellikle kaybolur.
Elbette bazı insanlar mırıldanırken ağızlarını açık tutmanın hissettikleri rezonansta pek bir fark yaratmadığını fark eder, ancak diğerleri için fark çok büyüktür. "Sahte uğultu" diye bir kelimenin olup olmadığını bilmiyoruz ama artık bunu ağızdan hava kaçan her türlü sesi tanımlamak için kullanıyoruz.

Mırıldanmayı öğrenmenin bu başlangıç aşamasında, dudaklarınızı nazikçe kapalı tutarak mırıldanmanızı istiyoruz. Mırıldandıkça dudaklarınızın, boğazınızın, yanaklarınızın ve sinüs boşluğunuzun titreştiğini hissedebileceksiniz. Bu alanlar hep birlikte ses boşluğunuzu oluşturur ve siz mırıldandıkça burası bir rezonans odası haline gelir. Bu kitaptaki egzersizlerde mırıldanmanızı ilerlettikçe, rezonansı kafanızda ve göğsünüzde de hissetmeye başlayacaksınız. Sonuçta vücudunuzun herhangi bir yerine bir uğultu yansıtabileceksiniz.

Bu ilk mırıltı seviyesi için Lauren Bacall'ın izinden gidelim ve şöyle diyelim: "Sen

Machine Translated by Google

Nasıl mırıldanacağını biliyorsun, değil mi? Sadece ağzınızı kapatın ve bir ses çıkarın ve burnunuzu tutmadığınızdan emin olun!”

Rahat Bir Saha Seçmek

2. Bölümde tartıştığımız gibi frekans, bir sesin saniyede titreştiği döngü sayısıdır. Bunun için başka bir kelime perdedir. Satış konuşması genellikle daha öznel bir terimdir ve yoruma açıktır. Örneğin, bir sesin 100 Hz'de (saniyedeki döngü) titreştiğini ve bunun frekansı olduğunu fark edebilirsiniz. Ancak aynı zamanda düşük bir perdeye (daha düşük bir sese) sahip olduğunu da söyleyebilirsiniz.

Uğultu tekniklerimizde ilerledikçe, perdemizi düşürüp yükselterek farklı frekansların bizi nasıl etkilediğini keşfetmeye başlayacağız. Ancak hangi perdeyi yaratmayı seçerseniz seçin, ses tellerinizi zorlamak istemezsiniz.
Gergin olup olmadığınızı anlayacaksınız çünkü oldukça basit bir şekilde boğaz bölgenizde rahatsızlık hissedeceksiniz. Belki de kendi yarattığımız sesle ilgili tek uyarımız, rahat ve rahat olduğunuzdan emin olmaktır. Konuşmanızı konfor bölgenizde tutmak önemlidir. Çoğu insan için bu, mırıldanmalarını normal konuşma seslerinin aralığında tutmak anlamına gelir.

Jonathan'ın babası, birçok ünlüyü tedavi eden tanınmış bir kulak burun boğaz uzmanı (kulak-burun-boğaz doktoru) idi. Bunlardan biri, bir zamanlar New York City'deki bir gece kulübünde birçok akşam şarkı söyledikten sonra sesini o kadar zorlayan ve kelimenin tam anlamıyla sesini kaybeden Frank Sinatra'ydı. Sesini çıkaramadı. Dr. Irving B. Goldman'ın bu ünlü şarkıcı için reçetesi: altı haftalık sessizlik. Konuşmaya bile izin verilmiyordu. O uzun altı haftanın ardından Sinatra iyiydi (ve gerektiğinde sesini dinlendirmeyi biliyordu). Ancak o benzersiz değildi. Çok sayıda şarkıcı ses tellerini zorlamayı başardı ve iyileşmek için dinlenmek zorunda kaldı.

Kendi yarattığınız sesi rahat bir şekilde çıkarma konusunda, daha yüksek sesin daha iyi olmadığını da hatırlamanızı rica ediyoruz. Özellikle sağlık ve sağlıklı yaşam için uğultu ile çalışırken, en etkili ve rahat sesler hiç de yüksek değildir. Rezonans veya titreşim yaratmak için sesin yüksek olmasına gerek yoktur.

Bu kitap mırıldanmanın iyileştirici ve dönüştürücü kullanımına adanmış olsa da, olumlu olarak kullanılabilecek her şeyin ters etkiye de sahip olabileceğini kabul etmeliyiz. Bizim bakış açımıza göre, kendinize karşı nazik olduğunuz ve aşırıya kaçmadığınız sürece mırıldanmanın yalnızca olumlu ve faydalı deneyimleri vardır.

Yani bir kez daha "Mırıldanmayı biliyorsun, değil mi?" diye başlıyoruz. Ve şimdi şunu ekleyin: "Sadece ağzını kapat ve rahat bir ses çıkar."

Machine Translated by Google

Lütfen eğitici ses parçalarının 3. parçasını dinleyin.

Mırıldanmaya başlıyorum

En temel uğultu “mmmmmm” sesiyle başlar. Şu ana kadar yediğiniz en lezzetli yemekten bir ısırık almış gibi davranın ve rahat ve yumuşak bir sesle, takdirinizi gösteren bir ses çıkarın: "mmmmmm." Bu uğultu.

İnsanlar mırıldanmayı öğrendikçe bazen başlangıçta bu sesi çıkarmakta biraz zorluk çekerler. Eğer sizin için de durum buysa, bunun yerine çok iyi bilinen Om mantrasıyla başlamayı, “oh”dan sonra dudaklarınızı kapatmayı ve “mmmmm”yi çizmeyi deneyebilirsiniz . Ayrıca "hı" dedikten sonra dudaklarınızı kapatıp "mmmmm" kelimesini uzatarak gerçek hum kelimesiyle de başlayabilirsiniz .

Mırıldanırken bazı savunucular çenenizin gevşetilmesi gerektiğini ve dişlerinizin birbirine değmesinin gerekli olmadığını öne sürüyor. Diğerleri dişlerin hafifçe birbirine değdiğini söylüyor. Diş sıkmanızı isteyen kaynaklarla bile karşılaştık. Kişisel olarak kendimiz için ağzımızı kapalı ve alt çenemizi mümkün olduğunca rahat tutuyoruz. Ağız boşluğunuza bağlı olarak bu, üst ve alt dişleriniz arasında hafif bir boşluk olması veya dişlerinizin birbirine hafifçe yaslanması anlamına gelebilir. Dişlerinizi sıkmanızı önermiyoruz; sağlık ve zindelik için mırıldanırken çenenizin rahat olmasının en iyisi olduğunu bulduk.

- Rahatsız edilmeden özgürce ses çıkarabileceğiniz rahat bir yer bulun.
- Sırtınız dik olacak şekilde rahatça oturun, eğilmediğinizden emin olun. Uzanırken mırıldanmak mümkündür ancak aradığımız titreşim etkisi aynı olmayacaktır. Ayaktayken de mırıldanabilirsiniz ama ayakta durduğunuzda zihnimizin bir kısmı denge ve yer çekimiyle meşgul olur. Oturmak, kendi yarattığınız sesi şifa ve dönüşüm için kullanmak için en iyi pozisyondur. Ayrıca seslendirme yaparken gözlerinizi kapalı tutmanız faydalı olacaktır. Bu, uğultu rezonansını hissetme yeteneğini güçlendiriyor gibi görünüyor.

- Vücudunuzdaki herhangi bir stresi veya gerginliği serbest bırakacak şekilde birkaç yavaş, derin diyafram nefesi alın.
- Bir kez daha yavaş, derin nefes alın ve ardından mmmmm, Om veya hum sesini yukarıda anlatıldığı gibi kullanarak yavaşça mırıldanın. Om veya uğultu sesini kullanıyorsanız , yalnızca bir veya iki saniyeyi ilk "oh" veya "huh" ile geçirin ve ardından nefesinizin geri kalanını "mmmmm" için kullanın.
- Perdenizi değiştirmeden, baştan sona aynı tonu koruyarak, monoton bir şekilde mırıldanın. Uğultuyu beş ila on saniye veya rahat olduğunuz sürece tutun. Uğultuyu rahatsız edecek kadar uzatmayın.

- Mırıldanmanız sona erdiğinde, bir veya daha fazla derin diyafram nefesi alın ve ardından tekrar mırıldanın. Sesi çıkarma, perdenizi sabit tutma ve mırıldanma konusunda kendinizi rahat hissedene kadar ses seviyenizi yumuşak tutma alıştırması yapın.

Titreşimleri Hissetmek

Bu alıştırma için en az on beş dakika ayırmanızı öneririz; beş dakikası mırıldanmaya, beş dakikası rahatlamaya ve beş dakikası da topraklanmaya. Lütfen gerçek mırıltınızı yaklaşık beş dakikayla sınırlayın; kendiniz için bir zamanlayıcı ayarlayabilir veya kendinizi yaklaşık yirmi beş uğultu sesiyle sınırlandırabilirsiniz.

Machine Translated by Google

genellikle yaklaşık beş dakika sürer. Her iki yöntem de iyidir.

- Vücudunuzdaki herhangi bir stresi veya gerginliği serbest bırakacak şekilde birkaç yavaş, derin diyafram nefesi alın.
- Şimdi mırıldanmaya başla. Mırıldanırken sesi vücudunuzun neresinde hissettiğinize odaklanın. Titreşimleri ses boşluğunuzun, kafatasınızın ve hatta göğsünüzün bir yerinde hissetmeniz muhtemeldir, ancak bu noktada uğultu hissetmek için doğru bir yer yoktur. Sesin birçok farklı yerde titreştiğini görmek sizi şaşırtabilir. Beş dakika boyunca mırıldanmaya devam edin.

- Mırıldanmayı bitirdiğinizde, gözleriniz kapalı olarak beş dakika kadar sessizce oturun, yavaş ve derin nefes almaya devam edin. Kendinizi kontrol edin. Nasıl hissediyorsun? Kendinizi sersemlemiş hissediyor olabilirsiniz. Belki vücudunuzun rahatsızlık duyan bir kısmı daha iyi hissediyordur. Kendi yarattığınız sesin fizyolojik faydaları sayesinde kendinizi sakin ve rahatlamış hissedebilirsiniz.

- Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın. Farkındalığınızı çevrenize geri getirerek kendinizi topraklamaya başlayın. Belki ayak parmaklarınızı veya parmaklarınızı kıpırdatmak isteyebilirsiniz, çünkü bu kendinizi tekrar bedeninizde hissetmenize yardımcı olabilir. Tamamen mevcut olduğunuzu hissettiğinizde (ve hiç de sersemlemiş veya sersemlemiş hissetmediğinizde), kalkabilirsiniz.

Mırıldanırken dikkatinizi odaklayıp uğultunuzun titreşiminin farkına varabildiniz mi? Nerede hissettin? Sinüslerinizi mi yoksa ağzınızın üst kısmını mı titretiyordu? Ya da belki boğazınızda veya belki dişlerinizde titreşimi hissediyordunuz? Sesi nerede hissettiniz? Bu farkındalığı geliştirmek, ilk uğultu deneyiminizin en önemli unsuru olabilir, çünkü onu iyileşme ve dönüşüm için kullanabilmeniz için uğultu titreşimini bilinçli olarak hissetmeniz gerekir. Dolayısıyla, bu özel egzersiz için asıl amacımız basitçe sizin uğultunuzun titreşimlerini hissetmeye başlamanızdı. Hepsi bu. Ancak bazı fiziksel ve duygusal etkilerin de ortaya çıkabileceğini kabul etmeliyiz. Hatta insanların bu egzersizi yaparken uyuyakaldıklarını bile gördük. Bu iyi.

Unutmayın, mırıldandıktan sonra rahatlamak ve topraklanmak için kendinize bol bol zaman ayırmanız önemlidir; bu, deneyiminizi özümsemenize yardımcı olacaktır. Ve muhtemelen sonrasında herhangi bir sıkı faaliyet planlamak istemezsiniz. Onlara katılamayacak kadar rahat olabilirsiniz.

Lütfen eğitici ses parçalarının 4. parçasını dinleyin.

Perdeyi Değiştirme

Bu alıştırmanın amacı size farklı perdelerde uğultu deneyimi yaşatmak ve bunların bazen yarattığı ince titreşim değişikliklerini tespit etmektir. Sesinizin tonunu alçaltarak veya yükselterek, alçak bir notadan daha yüksek bir notaya veya yüksek bir notadan daha alçak bir notaya giderek perdenizi değiştirirsiniz.

Bunu nasıl yapacağınızı merak ediyorsanız Müziğin Sesi filmindeki “Do-Re-Mi” şarkısını hatırlamanız yeterli . O şarkıdaki gamın notalarını söylerken (do, re, mi, fa, so, la, ti, do) perdeyi değiştiriyorsunuz.
Perdenizi değiştirmeye başladığınızda bu diziyi tam olarak söyleyebilmenizin veya iyi söyleyebilmenizin gerekli olmadığını lütfen unutmayın. Bu egzersiz için perdedeki çok hafif bir değişiklik bile yeterlidir. Önemli olan, ses perdesindeki bir değişikliğin yarattığı titreşim değişikliğini hissetmektir. Çok köklü bir değişiklik olması gerekmiyor.

- Vücudunuzdaki herhangi bir stresi veya gerginliği serbest bırakacak şekilde birkaç yavaş, derin diyafram nefesi alın.

Machine Translated by Google

- Rahat ve nazik bir ses olduğundan emin olarak, rahat bir perdeyle mırıldanmaya başlayın.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde, vücudunuzdaki rezonansı hissederek başlangıç sesinizde beş kez mırıldanın.
- Şimdi mırıltınızla biraz deneme yapın. Başlangıçtaki uğultunuzdan biraz daha düşük bir perdeye ulaşmaya çalışın. Bu perdeyi yaklaşık beş kez mırıldanın ve rezonansı hissedin. Biraz daha bas tonu olacak ve hiç şüphesiz bu sesi son uğultudan biraz farklı hissedeceksiniz.
- Beş kez başlangıç uğultu ve uğultunuzun yaklaşık perdesine dönün.
- Şimdi sesinizi biraz yükseltmeyi deneyin. Sizin için rahat olduğu sürece tam notanın ne olduğu gerçekten önemli değil. Farkındalığınızı bu sesleri vücudunuzun neresinde hissettiğinize odaklayarak, bu yüksek perdeden beş kez mırıldanın.

- Mırıldanmayı bitirdiğinizde, gözleriniz kapalı olarak beş dakika kadar sessizce oturun, yavaş ve derin nefes almaya devam edin. Kendinizi kontrol edin. Nasıl hissediyorsun? Kendinizi sersemlemiş hissediyor olabilirsiniz. Belki vücudunuzun rahatsızlık duyan bir kısmı daha iyi hissediyordur. Kendinizi sakin ve rahatlamış hissediyor olabilirsiniz. Kendinize bu varoluş halinin harikasını yaşatın; çoğumuz o kadar stresliyiz ki rahat bir durumun tadını çıkarmak çok iyileştirici olabilir.

- Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın. Farkındalığınızı çevrenize geri getirerek kendinizi topraklamaya başlayın. İsterseniz ayak parmaklarınızı veya parmaklarınızı oynatın, bu kendinizi tekrar bedeninizde hissetmenize yardımcı olabilir. Tamamen mevcut olduğunuzu hissettiğinizde (ve hiç de sersemlemiş veya sersemlemiş hissetmediğinizde), kalkabilirsiniz.

Sesi algılamak, yani uğultusun rezonansını hissetmek, birçok insan için doğal olarak gelen bir beceridir. Diğerleri için perdeler arasında ayrım yapabilmek birkaç deneme gerektirebilir. Mırıltılarınızla deneyler yaparken kendinize “laboratuvar çalışmalarınız” için bolca zaman ayırın. Ancak aşırıya kaçmayın. Onları daha çok takdir edecek ve keyif alacaksınız. Bu başlangıç egzersizlerini günde yalnızca bir kez yapmanızı öneririz.
Daha fazlası daha iyi değil.

Bir Şarkı Mırıldanmak

Bu bölümdeki diğer egzersizler gibi bu egzersiz de vücudunuzdaki farklı uğultuların rezonansını deneyimlemenizi sağlar. Ancak bu, muhtemelen birçok kez yaptığınız bir aktiviteyi gerektirdiğinden, pratik yapmanın daha ilgi çekici bir yolu olabilir; ancak bunu yaparken sesin rezonansının bilincinde olmayabilirsiniz.

- Vücudunuzdaki herhangi bir stresi veya gerginliği serbest bırakacak şekilde birkaç yavaş, derin diyafram nefesi alın.
- Bir şarkı mırıldanmaya başlayın. Bu herhangi bir şarkı olabileceği gibi şarkının sadece bir kısmı da olabilir. Bir çocuk tekerlemesi işe yarayabilir. Veya kendinizi iyi hissettiren herhangi bir melodiyi mırıldanarak kendi şarkınızı oluşturabilirsiniz. Gerçekten önemli değil; önemli olan mırıldanırken rezonanstaki farkı hissetmektir. Şarkıyı beş dakika boyunca mırıldan.

- Beş dakikanın sonunda diğer egzersizlerde yaptığınız gibi kendinizi kontrol edin ve nasıl hissettiğinizi görün. Rahatlamak. Bulunduğunuz alanın tadını çıkarın.
- Kendinizi topraklamak, farkındalığınızı çevrenize getirmek ve bedeninize geri dönmek için beş dakika daha bekleyin.

Dikkatinizi uğultunuzun titreşimlerine yönelttiğinizde, bedeniniz ve onun sesle olan ilişkisi hakkında yeni bir farkındalık geliştirmeye başlarsınız. Hayatınız boyunca mırıldanmış olabilirsiniz, ancak şimdiye kadar bir şarkıdaki çeşitli notaların vücudunuzun farklı kısımlarını nasıl titreştirdiğini anlamamış olabilirsiniz.
Her zaman olduğu gibi bu şekilde mırıldanırken doğru ya da yanlış notalar yoktur.

Machine Translated by Google

Özet

Lütfen bu egzersizleri yaparken zaman ayırın. Basit görünebilirler ancak sesin gücünün keşfi ufuk açıcı bir deneyimdir. Önemli olan varılacak yer değil, yolculuktur. Bu egzersizlere bir hafta, hatta haftalarca çalışmak isteyebileceğinizi fark edebilirsiniz. Ve bunları her yaptığınızda deneyiminizin farklı olduğunu görebilirsiniz.

Mırıldandığımız seslerin farklı titreşimlerinin rezonansının farkına varmaya başladıkça seslere daha fazla uyum sağlarız. Duyarlılaştıkça ve seslerin vücudumuzda yankılandığını hissetmeye başladıkça, kendi yarattığımız uğultu seslerini sağlık ve mutluluk için kullanma yeteneğimiz de giderek daha aktif ve güçlü hale geliyor. Duyarlılığınız ne kadar uyumluysa ve sesi hissetme yeteneğiniz ne kadar fazlaysa, bu egzersizler ve mırıldanma aktivitesi sizin için o kadar etkili olacaktır.

Bunları ve bu kitaptaki diğer tüm alıştırmaları yaparken mümkünse yanınızda bir defter ve kalem bulundurun. Sahip olabileceğiniz her türlü düşünceyi veya deneyimi yazın. Mırıldandıktan sonra günlük tutmanın, ses deneyiminizi hatırlamanıza yardımcı olduğunu düşünüyoruz ve bu, ikimizin de şiddetle tavsiye ettiği bir şey.

Bir sonraki bölümümüzde daha ileri düzey egzersizlerde uğultu gücünü deneyimleyeceksiniz. Bu arada, bu bölümdeki temel alıştırmaları hatırlayın. Ve mırıldanmaya devam et!

Machine Translated by Google

6

Kodlama Amacı

Orta Seviye Uğultu

Bu bölümde niyetin gücünü uğultuya eklemeye odaklanacağız. Bunu bilinçli bir uğultu olarak düşünmeyi seviyoruz. Eklenen bu bileşenin vücudunuzdaki ses titreşimlerini hissetme yeteneğinizi büyük ölçüde artırdığını ve aynı zamanda mırıltılarınızın iyileştirici gücünü de arttırdığını fark edebilirsiniz.

4. bölümde belirttiğimiz gibi Frekans + Niyet = Şifa formülüne ilişkin tartışmamızda, sesi şifa için kullanırken, niyetin, yarattığınız gerçek ses kadar önemli olduğunu deneyimledik. Ve biz niyet terimini kullanırken , inanç, amaç, görselleştirme, duygu veya benzer anlamlara gelen diğer birçok terimden herhangi birini kolaylıkla yerine kullanabilirsiniz .

Eşsiz Titreşimli Varlıklar

Niyetinizi sese nasıl kodlayacağınız konusunda size talimat vermekteki ikilemimiz şudur: hepimiz eşsiz titreşimli varlıklarız ve bir kişi için işe yarayan şeyin bir başkası için mutlaka işe yaraması gerekmez. Bazı insanlar görseldir, bazıları ise dokunsaldır. Bazıları için işitmek, algılamak için sahip oldukları en büyük araçtır. Bazıları için ise bu başka bir şeydir. Atölyelerimizde sık sık penisilin alerjisi olan var mı diye soruyoruz. Ve aslında, genellikle katılımcılarımızın yüzde 5 ila 20'si alerjiktir. Penisilin alerjisi olan kişileri hızlıca saydıktan sonra şöyle diyoruz: “Peki, eğer her şey bir titreşim halindeyse ve bir frekans olarak yorumlanabiliyorsa, o zaman buna penisilin de dahil. Görünüşe göre yüzde 80 ila 95'iniz penisilin frekansının oldukça iyileştirici olduğunu göreceksiniz, ancak aynı zamanda yüzde 5 ila 20'niz arasında bir kısmın onu toksik ve potansiyel olarak ölümcül bulacağınız da görülüyor.

Machine Translated by Google

Daha sonra hiçbir maddenin herkeste aynı etkiyi yaratmadığını tartışıyoruz; İster ses, ister yiyecek, ister koku, ister renk olsun, her birimiz buna kendi tarzımızda tepki veririz. Bu, hepimizin benzersiz titreşimli varlıklar olduğumuz ve hiçbir titreşimin veya frekansın herkesi aynı şekilde etkilemediği gerçeğinin harika bir örneğidir.

Aynı faktör, sesin niyetini kodlarken de geçerli görünüyor. Bazı insanlar bir sese belirli bir amacı kodlayabilir ve işte, işte orada, dalga formu üzerinde yüzer. Diğerleri bunu yapamaz. Bazı insanlar amacı sesin taşıdığı renk olarak görselleştirmeyi en kolay ve en etkili bulabilir. Diğerleri karmaşık geometrileri zihinlerinde görerek ve bunları bir sese yansıtarak en iyi şekilde çalışabilirler. Bazıları ise belirli bir duyguyu veya duyguyu bir sese odaklamakta mükemmeldir; mutluluğu, üzüntüyü, neşeyi veya minnettarlığı olağanüstü kolaylıkla yansıtabilirler.

Niyet Nasıl Kodlanır: Teknikler

Niyetinizi sese programlamak için kullanılacak en iyi teknik konusunda size özel talimatlar veremeyiz, ancak sizin için doğru olanı ve en iyi sonucu vereni yapmanızı güvenle söyleyebiliriz. Etkili olduğunu bulduğumuz bazı teknikleri aşağıda açıklayacağız. Genel olarak, ne kadar rahat olursanız ve sizin için en iyi olan yöntemi ne kadar çok kullanırsanız, niyeti kodlama sürecinde o kadar etkili olacağınıza inanıyoruz.

Mırıldanma pratiğine mümkün olduğunca az sınırlama getirmeye çalışıyoruz. Bizim bakış açımıza göre, uygulamalarınızda bir miktar akıcılığa sahip olmak (herhangi bir noktada sizin için en uygun yöntemi seçebilmek), niyetinizi kullanma konusundaki doğuştan gelen yeteneğinizi güçlendirmenize yardımcı olur. Size o anda en yüksek faydayı sağlayacak deneyimi sunmak için sesin ruhuna güveniyoruz.

Minnettarlık ve Teşekkür ile Kodlamak

Değerli meslektaşımız Gregg Braden, bir şeyi yalnızca görselleştirmek veya hayal etmek herkes için işe yararsa, onaylamaların çok daha başarılı olacağını belirtti. İnancımız ne kadar güçlüyse, şüphelerimiz de aynı derecede güçlüdür. İçsel inancınızla örtüşmeyen bir onaylamayı dile getirmenin pek bir faydası olmayacaktır. Örneğin, "rüyalarınızın partneriyle tanışmayı" veya başka bir olumlu inancı hak ettiğinize inanmıyorsanız, bu olumlama arzunuzu tezahür ettirmede pek başarılı olmayacaktır.

Braden, The Isaiah Effect adlı kitabında , bir niyeti sanki daha önce olmuş gibi hissetmenin, görselleştirmenin ve ardından bunun için şükretmenin gücünü vurguluyor.
Onun bakış açısına göre şükran ve takdir tecelliye yol açar. Bir duygu hissetmek

Machine Translated by Google

Minnettarlık, kalbin elektromanyetik alanını harekete geçirerek pozitif enerji akışını açar. [*13] Niyetimizi zaten olmuş gibi hissetme ve şükretme yönteminin, niyeti sese kodlamanın son derece güçlü bir yolu olduğuna inanıyoruz.

Dr. Joe Dispenza da aynı fikirde. Sen Plasebo'sun adlı kitabında , bir şeye minnettarlığınızı ifade ettiğinizde, o şey zaten olmuş gibi davrandığınıza dikkat çekiyor. Bir niyetin tezahürü için minnettarlığı ifade etmek, enerjik olarak faydalı bir şekilde rezonansa girmek istediğimizde güçlü ve etkilidir. Mırıldanırken bunu hatırlamamız oldukça önemlidir.

Aynı doğrultuda, HeartMath Enstitüsü'ndeki insanlar kalp-beyin tutarlılığını oluşturan bir tekniğin parçası olarak kalp bölgesindeki takdir enerjisine odaklanıyor. Kalp-beyin uyumu, beyin dalgalarımız ile kalbimizin ritimleri senkronize olduğunda ortaya çıkar. [*14] Bu, daha önce tartıştığımız (buraya bakınız) sürüklenmenin bir yönüdür. Takdire odaklanmak aynı zamanda niyetin gücüne de bir örnektir. Kalp-beyin tutarlılığı, kalbin elektromanyetik alanını güçlendiriyor ve onu beyninkinden daha büyük hale getiriyor gibi görünüyor. Bazıları bu tür bir sürüklenmenin kalbin elektromanyetik alanını beyin alanından elli kat daha güçlü hale getirdiğini söylüyor. Diğerleri alanın beş yüz hatta beş bin katına kadar çıktığını tahmin ediyor beyin [13] Gerçek rakamlar ne olursa olsun, kesinlikle daha güçlü bir artış var. kalp ve uyum içinde olduğunda ortaya çıkan süreç. Bu, pozitif enerji akışını açmak için harika bir tekniktir. HeartMath Enstitüsü, insanlara kalp-beyin tutarlılığının nasıl sağlanacağını öğreten, pille çalışan taşınabilir bir cihaz bile geliştirdi.

Sevgili akıl hocamız Sarah “Saruah” Benson, yıllar önce bizimle bugün bile yankı uyandırmaya devam eden bir şeyi paylaşmıştı. O da şudur: “Şifanın gerçek sesi sevgidir.” Ve aslında sesin üzerine şifrelenip gönül rahatlığıyla tavsiye edebileceğimiz bir şey olsaydı o da sevginin enerjisi olurdu.

Ancak aşk kelimesinin birçok farklı anlamı ve anlayışı olduğundan, aşkı kodlamak ve yansıtmak kavramı zorlayıcı olabilir . Bazı insanlar aşk alanında hoş olmayan deneyimler yaşamış ve bu nedenle bu özel terimle çalışırken büyük zorluklar yaşamış olabilir. Takdir edici düşüncelerin ve duyguların akla gelmesine izin vermenin, olumlu ve faydalı bir sıklıkta oldukça yararlı olabileceğini bulduk.

Görselleştirmeyle Kodlama

En basit haliyle görselleştirme, hayal gücünüzü kullanmayı gerektirir, ancak görselleştirmeyi daha güçlü hale getirebilecek temel teknikler vardır. Başlangıç olarak şunu ön

Machine Translated by Google

En etkili görselleştirmeler beş duyudan (görme, dokunma, koku, işitme ve tat) mümkün olduğunca fazlasını içerir. *15 Görselleştirmeye ne kadar çok pratik yaparsanız, bu konuda o kadar iyi olacağınızı unutmayın.

Son zamanlarda yapılan bazı bilimsel araştırmalar, gözleri kapalı oturuyor olsalar bile, bir aktivite yaptığını hayal eden kişilerin, beynin aktiviteyle ilgili kısmını aktive ettiğini göstermiştir. †4 Bu görselleştirmelerden sonra vücutları sanki aktiviteyi gerçekten yapmış gibi benzer bir antrenman yapmış gibi görünüyor. Bu, vücudumuzu şekillendirmek için artık spor salonuna gitmemize gerek kalmayacağı anlamına mı geliyor? Muhtemelen hayır, ancak Bilimsel Görselleştirme: Teknikler ve Uygulamalar kitabının yazarlarının belirttiği gibi, birçok sporcu ve müzisyen performanslarını ek bir uygulama biçimi olarak görselleştiriyor ve bu da onların yaptıkları işte daha iyi olmalarına yardımcı oluyor gibi görünüyor. ‡1

Niyet ne zaman kodlanmalı: Hareketsiz Nokta

Bazen bize niyeti bir sese programlamak için en iyi zamanın ne olduğu sorulur. Bu sorunun cevabını bilim adamı Itzhak Bentov'un Stalking the Wild Pendulum adlı kitabında bulduk ; bu kitapta "nefes alma ile nefes verme arasında hareketsiz bir nokta" olduğunu ve bu hareketsiz noktanın en etkili nokta olduğunu öne sürüyorduk. niyeti kodlamanın zamanı geldi. Bu nedenle, mırıldanmadan önce derin bir nefes alın ve nefesinizi bırakmadan önce tuttuğunuz anda, sesinizi çıkarmadan önce niyetinizi kodlamak için o hareketsiz nokta alanını kullanmayı deneyin.

Sesle şifa atölyelerimizde, nefesin hareketsiz noktasına bu niyet yerleştirmeyi öğrettik. Bazı insanlar için bu iyi çalıştı. Yine de, öğretilerimizde akışkanlığı somutlaştırma konseptimizi sürdürürken, sizi bu tekniği denemeye ve sizin için en doğal ve rahat hissettiren şeyi yapmaya teşvik ediyoruz.

Sonraki Adım: Ne kodlanmalı?

Niyetiniz ne olacak? Olasılıklar sınırsızdır. Örneğin, ağrıyı azaltmak, rahatlamak, uykuyu arttırmak, depresyonu hafifletmek, iyileşmeyi teşvik etmek, iç masaj yapmak, baş ağrılarını tedavi etmek, huzur hissetmek, mutluluk yaşamak ve isteyebileceğiniz sayısız başka etki niyetiyle mırıldanabilirsiniz. başarmak. Hiç şüphe yok ki hayatınızda değiştirmek veya tezahür ettirmek istediğiniz bir şey varsa, mırıldanırken buna dair niyetinizi yansıtabilirsiniz. Her şey o anda sizin için en uygun olana bağlıdır.

Machine Translated by Google

Vücudunuzun size rahatsızlık veren bir kısmı var mı? Bu, iyileşme niyetini yansıtmak için ideal bir yer olurdu. Kendinizi stresli hissediyor musunuz ve biraz rahatlamaya mı ihtiyacınız var? Rahatlamak için mırıldanmak için ne kadar mükemmel bir zaman. Yatakta dönüp duruyorsunuz, uyuyamıyor musunuz? Araştırmalar, yatakta yatarken beş dakika boyunca mırıldanmanın uykuyu iyileştirmede oldukça etkili olduğunu göstermiştir. (Mırıldanırken bir sandalyeye sırtınız dik oturmanızı tavsiye ettiğimizin farkındayız, ancak yataktaysanız ve uyumaya çalışıyorsanız, yatağınızdan kalkıp gitmenizi istemeyeceğiz.) Mırıldanmak için bir sandalye bu Yatakta kal. Unutmayın, uygulamanızda akıcılığın olması önemlidir.)

Bu kitabı yazarken kendi mırıldanmamız üzerinde giderek daha fazla çalıştığımızdan, eğer kısa bir süre yavaş, derin nefesler alırsak, mırıldanma amacımızın veya niyetimizin genellikle bilincimize geldiğini gördük. Çoğu zaman çok özel bir amacımız vardır; belki sadece rahatlamak isteriz, belki de temizlemek istediğimiz bir burun tıkanıklığımız ya da dindirmek istediğimiz bir baş ağrımız vardır.

Baş ağrısından bahsetmişken, mırıldanırken kafatasınız (ve tabii ki beyniniz) doğal olarak titreyecektir. Başınız ağrıyorsa, niyetinizi rahatsızlığı gidermeye odaklarken, başınızda ağrıyı hissettiğiniz bölgeyi uğultu sesleriyle hedeflemeyi deneyin. Kafanızın içindeki rezonansı ne kadar çabuk hissettiğinize şaşırabilirsiniz. Olan bitene şaşırabilirsiniz.

Hızlı Bir İnceleme

3. Bölümde, derinden orta aralığa ve tiz notalara kadar üç farklı sesli harfi tonlamanızı sağladık. Egzersizi yaparken şüphesiz vücudunuzda farklı rezonanslar deneyimlediniz; Genellikle alçak sesler karın boşluğunuzun alt kısmında yankılanır, orta aralıktaki sesler göğüs bölgesinde yankılanır ve yüksek sesler başınızda yankılanır. Bu egzersiz, kendi yarattığınız seslerin vücudunuzun farklı kısımlarında yankılanabileceğini ve kendi seslerinizi algılama şeklinizi gerçekten değiştirebileceğini fark etmenize yardımcı olmak içindi.

5. Bölümde uğultunuzun titreşimlerini hissetmenizi sağlayacak çeşitli egzersizlerden geçtik. İlk egzersizde monoton bir şekilde mırıldandınız. Daha sonra mırıldandınız ve vücudunuzdaki titreşimlerin farkına varmaya odaklandınız. Daha sonra mırıltınızın perdesini hafifçe değiştirerek çalıştınız. Daha sonra titreşimlerdeki değişimi hissetmek için bir şarkı mırıldandınız.

Şimdi size bilinçli mırıldanma deneyimini yaşatmak için niyetin özel bileşenini ekleyeceğiz. Daha önceki alıştırmalarda karşılaştığımız tüm faktörler deneyimi etkileyebilir. Sesin bedeninizde nereye gitmesini istediğiniz niyetiyle uğultunun perde gibi yönlerini birleştirdiğinizde, sonuca çok şaşırabilirsiniz. Kalça ağrınız mı var? Sadece bir ton yapın ve oynayın

Machine Translated by Google

perdeyi biraz biraz düşürün; kalçanızda yankı uyandırmak amacıyla sesi kodlarken belki de biraz düşürün. Daha sonra, mırıldanırken ve bu niyeti kalçanıza gönderirken, mırıldanmanıza başka bir niyet eklemeyi deneyin (bir seferde yalnızca bir niyeti yansıtabileceğinizi asla söylemedik). Siz mırıldanırken, sakinleştirici ve iyileştirici olan altın rengi beyaz bir ışığın kalçanıza aktığını hayal etmeyi deneyebilirsiniz. Elbette bu sadece bir kişinin neler yapabileceğine dair bir örnek. Söylediğimiz gibi olasılıklar sınırsızdır. Sesin amacını kodlarken mırıldanmak, sesi vücudunuzun farklı bölgelerine nasıl yansıtacağınızı öğrenmenize yardımcı olacak güçlü bir yoldur.

Siz mırıldanırken daha önce tartıştığımız spesifik fizyolojik etkiler de ortaya çıkacak. Onlar içerir:

- Hücrelerdeki oksijenin artması
- Kan basıncını ve kalp atış hızını düşürdü
- Artan lenfatik dolaşım
- Artan melatonin seviyeleri
- Stresle ilişkili hormon seviyelerinde azalma
- Endorfin salınımı – doğal ağrı kesici olarak çalışan biyokimyasal afyonlar
- İyileşmenin desteklenmesiyle ilişkili bir molekül olan artan nitrik oksit seviyeleri
- “Güven hormonu” olan oksitosin salınımı

Niyet ve Mırıltı

Hem bilim hem de maneviyat öğrencileri olarak, sesin tek başına son derece güçlü olduğunu derinlemesine anlıyoruz. Niyet unsuru da eklenince gerçekten olağanüstü şeyler ortaya çıkabiliyor. Ancak belirli alıştırmalarla ilgili talimatlar vermeden önce, niyetle ilgili birkaç düşünceyi daha paylaşmak istiyoruz.

Kişisel deneyimimize göre, başımızda veya vücudumuzun herhangi bir yerinde bir ağrı veya rahatsızlık hissettiğimizde ve uğultumuzun dikkatini o bölgeye odakladığımızda, çoğu zaman (ve genellikle oldukça şaşırtıcı bir şekilde) bu rahatsızlık ortadan kaybolacak veya en azından azaltın. Bu rahatlama nitrik oksit salınımından, endorfin üretiminden, gevşeme tepkisinden veya başka bir fizyolojik faktörden gelebilir. Bu fizyolojik faydaların meydana geldiğine şüphe yoktur. Ancak kendi deneyimlerimizden, sese yönelik niyetin çok önemli bir bileşen olduğunu anlıyoruz. Bilinçli bir niyetle mırıldandığımızda güçlü ve önemli bir şey meydana gelir.

Machine Translated by Google

Bahsettiğimiz gibi mırıldanırken niyetle olumlu yönde etkilenebilecek durumların olasılıkları sonsuzdur. Bazen dokularımıza daha iyi kan akışı sağlamak için mırıldanırız. Bazen kendimizi stresli hissediyor olabiliriz ve mırıldanıp sakinleşmek için birkaç dakika ayırabiliriz. Sesi çıkarırken kelimenin tam anlamıyla tüm vücudumuza yayılan uğultuları gözümüzde canlandırıyoruz. Şüphesiz ki uğultunun tüm fiziksel etkileri buna katkıda bulunuyor ancak ses üzerinde ürettiğimiz ve kodladığımız niyetin de sonuca etki ettiğini biliyoruz.

Bahsettiğimiz gibi, niyetinizi sesinize kodlamanın olası yolları görünüşte sınırsızdır, çünkü bilinçli uğultu yalnızca bilincinizle sınırlıdır. Örneğin, vücudunuzun belirli bir yerinde ağrı olabilir ve bir meleğin veya başka bir ilahi varlığın o bölgeye şifa enerjisi verdiğini hayal edebilirsiniz. Veya tüm hücrelerinize canlılık kodladığını, dengesiz enerjiyi dağıttığınızı hayal edebilirsiniz. Niyet ile sesi birleştirerek görünüşte mucizevi görünen her türlü şeyi yapan insanlar tanıyoruz.

Mızrağın kısaca bahsettiğimiz bir uygulaması da, vızıltının içsel bir masaj görevi görerek vücudunuzda vızıltının yönlendirildiği bölgedeki tüm hücreleri etkileme yeteneğidir. Piyasada dış titreşimler yaratan ve vücudunuzun rahatsızlık duyduğunuz kısımlarını rahatlatmaya yardımcı olan çok sayıda makine olduğu gibi, uğultu da bunu doğal olarak yapabiliyor gibi görünüyor. Uğultu bunu dahili olarak yapabilir ve bu masaj cihazlarının çoğunun ulaşamadığı yerlere ulaşabilir. Bunun olumlu faydaları açıktır; iç hücrelerimizin sesle titreşmesi nedeniyle rezonansı da dahil. Bu, daha önce belirttiğimiz ses etkilerinin çoğunu yaratabilir: Hücrelere oksijen verilmesi ve birçok faydalı hormon ve kimyasalın salınmasına neden olması. Enerji Şifası (Sounds True, 2011) adlı kitabında Dr. Ann Marie Chiasson gibi tanınmış doktorlar da dahil olmak üzere çok sayıda enerji tıbbı uygulayıcısı , engellenen enerjinin vücutta dengesizliklere ve hastalıklara neden olduğuna inanmaktadır. Kendi yarattığı ses gibi titreşimler, bu engellenen enerjinin hareket etmesine ve dağılmasına neden olur ve bu da iyileşme sürecine yardımcı olur. Vücudunuzun sese ihtiyaç duyan kısmına niyet ekleme becerisini kazandığınızda, sesi bu alana yansıtmanın daha kolay olduğunu göreceksiniz. O zaman mırıldanmak gerçekten güçlü bir iyileştirme aracı haline gelecektir.

Çoğu zaman mırıldanmaya başladığımızda belirli bir amacımız vardır; belki de bu, mırıltıyı boynumuzda hissettiğimiz sertliğe yönlendirmektir. Mırıldanırız ve sesimizi vücudun o bölgesine yansıtırız. Sonuçlar harika olabilir! Diğer zamanlarda hiçbir özel amacımız olmadan mırıldanırız. Çıkardığımız sesin bizim için en iyi olanı yapacağına güveniyoruz. Belki de bu başlı başına bir niyettir.

Lütfen eğitici ses parçalarının 5. parçasını dinleyin.

Machine Translated by Google

Omurganızı Yukarı ve Aşağı Mırıldanmak

Jonathan'ın şimdiye kadar deneyimlediği ilk uğultu egzersizlerinden biri, otuz beş yıldan fazla bir süre önce usta öğretmen Dr. John Beaulieu ile yapıldı. Bu egzersiz için Dr. Beaulieu "omurganızı yukarı ve aşağı doğru hareket ettirme" talimatını verdi. Bu, deneme yapmak için eğlenceli bir egzersiz olabilir ve hem perdenin hem de niyetin sesin rezonansını nasıl etkileyebileceğini öğrenmek için faydalıdır. Mırıldanırken hem perdeyi hem de niyeti yansıtarak, omurganızda yukarı ve aşağı giden uğultu sesini tam anlamıyla hissetmek oldukça kolay hale gelir. Bu egzersiz, uğultunuzu vücudun farklı bölgelerine yansıtmayı öğrenirken çok faydalıdır.

Bu egzersizi yapmanın birçok yolu vardır. Bazı insanlar tek bir nefeste başlarının üstünden omurgalarının dibine kadar mırıldanırlar. Bazıları bir adımdan diğerine oldukça zahmetsizce kayacak. Diğerleri bu egzersizi yavaş ve metodik bir şekilde yapmanın kendileri için en iyisi olduğunu görecektir. Nasıl ilerlemeyi seçerseniz seçin, çok az bir ses aralığıyla vücudunuzu yukarı aşağı mırıldanabileceğinizi bilin; sahada büyük bir değişikliğe ihtiyacınız yok. Eğer bir şekilde bu egzersizi bir grup halinde yaparsanız, muhtemelen kendinizi anaokulundaki bir grup çocuk gibi hissedeceksiniz. İster bir grupta ister tek başınıza olun, tüm denge ve gurur duygularınızı bir kenara bırakıp çocuksu bir merak ve macera duygusuna dönmeye hazır olun. Hiç kimse mırıldanırken ciddi olman gerektiğini söylemedi. Rüzgara karşı dikkatli olun ve eğlenceli bir deneyim yaşayın. Diğer şeylerin yanı sıra, rahat bir şekilde mırıldanma yeteneğinize yardımcı olacaktır.

Bu alıştırma için on beş dakika ayırmanızı öneririz; beş dakikası mırıldanmaya, beş dakikası mırıldanmaya, beş dakikası mırıldanmaya. rahatlamak için ve beş dakika topraklanmak için. Lütfen gerçek mırıldanmanızı yaklaşık beş dakika ile sınırlayın.

- Gözlerinizi kapatın ve birkaç yavaş, derin diyafram nefesi alın, vücudunuzdaki her türlü stresi veya gerginliği serbest bırakın. Bu şekilde nefes alırken kendinizi kontrol edin, uyum sağlayın ve nasıl hissettiğinizi hissedin.

- Kendinizi hazır hissettiğinizde mırıldanmaya başlayın; kendinizi rahat hissettiğinizden ve sesinizi hiçbir şekilde zorlamadığınızdan emin olun. Nispeten yüksek perdeli bir uğultu ile başlayın, çünkü omurgadan aşağı doğru ilerledikçe perdenizi kademeli olarak düşüreceksiniz.
- Farkındalığınızı başınızın üstüne odaklayın. Oradaki titreşimi hissetmeye çalışın.
- Her uğultuda, perdenizi biraz düşürün ve aynı zamanda sesin titreşiminin başınızın üstünden omurganıza doğru hareket ettiğini hissedin.
- Rahatça çıkarabileceğiniz en derin uğultuya ulaştığınızda, bu sesi omurganızın dibinde hissedin. Birkaç dakikanızı mırıldanarak ve bu rezonansı deneyimleyerek geçirin.
- Artık başladığınız yere geri dönmeye hazırsınız. Her uğultuda perdenizi hafifçe yükseltin, aynı zamanda sesin titreşiminin omurganızın tabanından yukarıya doğru hareket ettiğini hissedin.
- Rahatça yapabileceğiniz en yüksek perdeye ulaştığınızda ve titreşimler başınızın tepesine ulaştığında egzersizi tamamlamış olursunuz.
- Beş dakika kadar gözleriniz kapalı olarak sessizce oturun, vücudunuzdaki değişiklikleri fark edin ve bu egzersizi yaparken deneyimlediğiniz her şeye uyum sağlayın.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın. Farkındalığınızı çevrenize geri getirerek kendinizi topraklamaya başlayın. Belki parmaklarınızı veya ayak parmaklarınızı kıpırdatmak isteyebilirsiniz, çünkü bu, kendinizi topraklanmış hissetmenize yardımcı olabilir ve vücudunuza geri dönmenizi sağlayabilir. Tamamen mevcut olduğunuzu hissettiğinizde (ve hiç de sersemlemiş veya sersemlemiş hissetmediğinizde), kalkabilirsiniz.

Kodlama Amacı

Bu alıştırma, şu ana kadar öğrendiklerimizin çoğunu niyetin gerçek kodlamasıyla bir araya getiriyor.
Niyet ederek mırıldanmanın gücünü başarıyla deneyimledikten sonra,

Machine Translated by Google

Günlük olarak uğultu egzersizi yapın.

Bazen aralarından seçim yapabileceğiniz o kadar çok olası niyet vardır ki, bunları tek bir kavrama indirgemek zorlaşır. Eğer durum buysa, bu alıştırmanın sadece bir başlangıç olduğunu ve yarın niyetin başka bir yönü üzerinde çalışabileceğinizi unutmayın. Başlamak için birini seçmeniz yeterli. Sonuçta bu, kendinizin en iyi laboratuvarınız olduğunu hatırlayarak deney yapmanız için bir fırsattır. Bir öneri: Başlaması özellikle kolay olan bir niyet takdirdir; Mırıldanırken vücudunuzun her yerine takdir yansıttığınızı hayal edin.

Bu alıştırma için on beş dakika ayırmanızı öneririz; beş dakikası mırıldanmaya, beş dakikası mırıldanmaya, beş dakikası mırıldanmaya. rahatlamak için ve beş dakika topraklanmak için. Lütfen gerçek mırıldanmanızı yaklaşık beş dakika ile sınırlayın.

- Gözlerinizi kapatın ve birkaç yavaş, derin diyafram nefesi alın, vücudunuzdaki her türlü stresi veya gerginliği serbest bırakın. Bu şekilde nefes alırken kendinizi kontrol edin, uyum sağlayın ve nasıl hissettiğinizi hissedin.
- Şimdi birkaç dakikanızı niyetinizin ne olacağını düşünerek geçirin. Mırıldanırken niyetinizi nasıl kullanmak istediğinizi belirlemek için ihtiyacınız olduğu kadar zaman ayırın.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde, kendinizi rahat hissettiğinizden ve sesinizi hiçbir şekilde zorlamadığınızdan emin olarak mırıldanmaya başlayın. Bir amacınız olduğunu bilerek mırıldanın; niyetiniz belirlendi. Bilinçli bir uğultu yapıyorsunuz. Bazen mırıltınızı yansıtırken perdenizi değiştirmek, niyetinizle kodlanmış rezonansı hissedebilmeniz açısından son derece faydalıdır.
- Yaklaşık beş dakika mırıldandım. Kendinizi hazır hissettiğinizde uğultuya son verin.
- Beş dakika kadar gözleriniz kapalı olarak sessizce oturun, vücudunuzdaki değişiklikleri fark edin ve bu egzersizi yaparken deneyimlediğiniz her şeye uyum sağlayın.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın. Farkındalığınızı çevrenize geri getirerek kendinizi topraklamaya başlayın. Belki de ayak parmaklarınızı veya parmaklarınızı kıpırdatmak istersiniz, çünkü bu, topraklanmanıza yardımcı olabilir ve kendinizi tekrar bedeninizde hissetmenize yardımcı olabilir. Tamamen mevcut olduğunuzu hissettiğinizde (ve hiç de sersemlemiş veya sersemlemiş hissetmediğinizde), kalkabilirsiniz.

Mırıltıyı niyetle ilk kez birleştirdiğinizde, deneyim genellikle oldukça derindir. Bu egzersizi yaptıktan sonra fiziksel, duygusal veya zihinsel durumunuzda bir değişiklik hissedebiliyor musunuz? Niyetinizi sesinize kodlamada başarılı oldunuz mu?

Deneyiminizi İşliyoruz

Niyetiniz ve mırıldanmanızla istediğiniz etkiyi elde ettiyseniz sizi tebrik ederiz. Aynı zamanda, kendinize karşı nazik olmanızı ve deneyiminizi işlemek için kendinize zaman vermenizi teşvik ediyoruz. Sesi çıkarmadan önce nasıl hissettiniz? Sesi çıkardıktan sonra fiziksel, duygusal veya zihinsel durumunuzda bir değişiklik fark ettiniz mi? Bu egzersizden sandığınızdan daha fazla etkilenmiş olabilirsiniz. Kendinizi ve deneyiminizi değerlendirmeniz önemlidir.

Bunu veya bu kitaptaki alıştırmalardan herhangi birini tamamladıktan sonra herhangi bir değişiklik fark etmediyseniz cesaretinizin kırılmaması da önemlidir. Belki de ulaşmak istedikleriniz açısından beklentileriniz biraz yüksekti. Örneğin beş dakikalık bilinçli mırıldanma, kronik bir durumu hemen ortadan kaldırmayabilir.

Machine Translated by Google

Bazen uzun süredir bizimle birlikte olan rahatsızlıklar hemen ortadan kaybolabilir, bazen de iyileşmesi için daha fazla zamana ihtiyaç duyulur. Durumunuzda hafif bir rahatlama elde etmiş olmanız da mümkündür, ancak bunun henüz farkında değilsiniz.

Unutmayın, bebekler hemen yürümeye başlamazlar. Önce emeklemeyi öğrenmeleri gerekiyor. Sonra ayakta durmak. Sonra düşmeden bir iki adım atmak. Birçok çocuk için başarılı bir şekilde yürümeyi öğrenme süreci biraz zaman alır. Ne zaman yeni bir şey öğrensek, bu biraz zaman alabilir ve öğrenme süreci boyunca kendimize karşı mümkün olduğunca nazik davranmak önemlidir.

Mırıltımızı niyetimizle birleştirebilmek için öncelikle küçük adımlarla yetinmemiz gerekiyor. Mırıltınızın amacına hemen ulaşılmazsa hayal kırıklığına uğramayın. Bazı insanlar için başarı ilk denemeyle gelir. Diğerleri için bu sadece bir zaman meselesidir. Çoğu şeyde olduğu gibi pratik mükemmelleştirir; Bilinçli mırıldanmayı ne kadar çok uygularsanız, sonuçlara ulaşmada o kadar becerikli olursunuz.

Ve lütfen unutmayın; herhangi bir etki yaşamamış gibi görünüyorsanız endişelenmeyin. Hepimiz eşsiz titreşimli varlıklarız ve olayları farklı şekilde ve kendi zamanımızda deneyimliyoruz.
Sesin (ve sessizliğin) gücüyle ne kadar çok çalışırsanız ve onu deneyimlerseniz, o kadar çok değişiklik ortaya çıkacak, onlardan o kadar çok haberdar olacaksınız ve bunların gerçekleşmesi de o kadar kolay olacaktır.
Gelmek.

Süptil Enerjinin Etkileri

Ses, “enerji” tıbbı kategorisinde değerlendirilmektedir. Çoğu zaman akupunktur, ışık terapisi ve terapötik dokunuş gibi "gizli enerjiyi" kullanan bir şifa yöntemi olarak sınıflandırılır. Bu, hissetmekten çok hissedilmesi gereken bir enerjidir, çünkü o kadar "süptildir ki", bazen onu hissetmek zordur. Süptil enerjinin bir örneği, genellikle "aura" veya "aurik alan" olarak adlandırılan, bedeni çevreleyen elektromanyetik alandır. Birçok farklı enerji şifacısı, fiziksel bedeni etkilemek için bu alanın yönleriyle çalışır.

Süptil enerjinin kabulü henüz hakemli bilimsel dergilerde belgelenmemiş olsa da, akupunktur gibi onunla çalışan bazı şifa yöntemleri uzun süredir test edilmiş ve etkili olduğu kanıtlanmıştır. Batılı bilim adamları henüz bunun neden işe yaradığını kesin olarak kanıtlayamasa da, Çin'de ve akupunkturun kabul edildiği ve yaygın olarak kullanıldığı diğer birçok ülkede, işe yaramasaydı binlerce yıl boyunca kullanılmaya devam edilemeyeceği açıktır.

Muhtemelen bu süptil enerji şifa yöntemlerinin kaçının işe yaradığının en kolay açıklaması oldukça basittir. Daha önce de belirttiğimiz gibi bedenimiz dahil her şey titreşimdir. Bu nedenle, yine belirtildiği gibi, fiziksel bedendeki dengesizlik genellikle

Machine Translated by Google

bedenin enerjik titreşimlerinin tıkanması; bedenin doğal harmonik rezonansı, isterseniz. Tıkanıklığı ortadan kaldırmak için gereken tek şey bu ayarsız titreşimi değiştirmektir. Duruma ve ne kadar süredir var olduğuna bağlı olarak titreşimi değiştirmek ve tıkanıklığı gidermek oldukça zor veya çok kolay olabilir.

Engellenen enerjiyi nasıl değiştiririz? Enerjiyi bloke eden belirli bir bölgeye niyetle mırıldanmak kadar basit olabilir. Bunu sonik bir masaj gibi düşünün.
Hiç kolunuzda (veya vücudunuzun başka bir bölümünde) oldukça acı veren bir bükülme oldu mu? Çoğumuz var. Sonra biraz masaj yaptın ve aniden ağrı gitti.
Ne oldu? Bir düzeyde, ağrılı noktaya masaj yaparken gevşettiğiniz ve serbest bıraktığınız enerjiyi bloke ettiğinizi söyleyebilirsiniz. Bu temelde uğultu kullanımının altında yatan aynı prensiptir.

Mırıldanmanın örneğin uyluğunuzdaki bir ağrıyı nasıl hafifletebileceğini sorabilirsiniz. Bir kez daha, sesin ince bir şifa enerjisi olarak kullanılması yoluyla, sesin (niyetinizin yardımıyla) bedeninizde titreşmesini istediğiniz yere geçme ve salıverme yeteneğine sahip olduğu gerçeğine bir kez daha dikkatinizi çekiyoruz. sıkışmış enerji.

Bu kesinlikle sesle çalışmanın orta ila ileri seviyesidir, ancak bu noktada, önceki tüm alıştırmaları yaptıktan sonra, bunu üstlenmeye hazır olduğunuzu düşünüyoruz. Mırıltınızı çıkardığınızda, artık niyetinizi güçlü bir inanç duygusuyla güçlendirmenizi teşvik ediyoruz. Mırıltınızın olumlu bir etki yaratacağını “düşünmek” yerine, mırıltınızın bu etkiyi yaratacağını bilin ve sesi yaratırken bunun gerçekleştiğini hissedin. Bu, hayal gücünüzü kullanmanın güçlü bir yoludur ve yine de niyetinizi sesinize yansıtma yeteneğinizi geliştirmek açısından çok önemlidir.

Machine Translated by Google

7

Mırıldanma Yogası

İleri Mırıldanma Uygulamaları

Bugünlerde spor salonları ve fitness merkezleri kadar yoga stüdyosu da var gibi görünüyor. Bugün yoga belki de on yıl önce aerobikten daha popüler. Aslında iki disiplin (yoga ve aerobik) genellikle sıradan kişiler tarafından fiziksel uygunluk açısından benzer olarak kabul edilir.

İkimiz de yoga tutkunuyuz ve uzun yıllardır öyleyiz ve yoganın sağlığımızın fiziksel yönünden çok daha fazlasını kapsadığını biliyoruz. Mevcut Batı kültürümüzde yoga, çoğunlukla bir grup insanı bir araya getirmeyi ve onlara hatha yoga geleneğinin bir parçası olarak asanaları veya duruşları öğretmeyi içerir. Bu duruşların fiziksel uygunluğu, hareketliliği ve diğer faydaları teşvik ettiği söyleniyor. Ve bu doğrudur. Ancak yoga kelimesi aslında “boyunduruk” veya “birlik” anlamına gelen Sanskritçe bir terimdir ve yoga uygulaması bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu destekleyebileceğimiz ve İlahi Olanla uyum sağlayabileceğimiz bir araçtır. Göreceğimiz gibi Hatha Yoga'nın yanı sıra pek çok yoga yolu da var.

Farklı yoga okulları için yakın zamanda yapılan bir araştırmanın oldukça ilginç olduğu ortaya çıktı. Meşru yoganın gerçek uygulaması Hindistan'da binlerce yıl öncesine dayanıyor ve birçok farklı uygulamayı içeriyor olsa da, Batı'da tanınan yalnızca yarım düzine kadar yoga okulunun olduğunu gördük; bunların hepsi hatha yoga geleneğinin çeşitleri. öncelikle vücuda odaklanır. Ayrıca bu okulların çoğunun son yirmi yıl içerisinde kurulduğu görülmektedir. Batı'da yoganın yeni gibi görünen bu olgusunu gözlemlemek çok ilginçtir.

Yoganın Farklı Yolları

Machine Translated by Google

Belirtildiği gibi yoga oldukça eskidir. Hatha'nın yanı sıra yogada çok sayıda farklı okul, stil ve yol vardır. İşte sadece birkaçı:

Bhakti yoga. Bu adanmışlık yogasıdır ve farklı meditasyonlarla ilgilenir.
Hindu panteonundaki tanrılar ve tanrıçalar.

Karma yoga. Bu yoga, bireylerin tamamen özverili bir şekilde hizmet etmelerinden oluşur.
Bu hayattaki eylemleri aracılığıyla İlahi.

Laya yoga. Kundalini yoga olarak da bilinen bu yoga, omurgada ve özellikle çakralarda bulunan enerjiye odaklanır. Meditasyon, pranayama (nefes çalışması) ve mantra yogayı içerir.

Mantra yogası. Bu yoga, uygulayıcının belirli enerjileri ve tanrıları çağırmak ve onlarla birleşmek için kutsal seslerin tekrarını kullanır. Kutsal sesler sesli olarak söylenebilir veya sessizce tekrarlanabilir.

Raja yoga. Bu yoga, tüm yoga tarzlarını ve uygulamalarını içeriyor gibi görünüyor ve zihinsel ustalık ve meditasyona odaklanıyor.

Şabd yoga. Nada yoga olarak da adlandırılan bu yoga, dinleme yogasıdır.
Uygulayıcı, dinleyerek derin meditasyon hallerine ve İlahi Olan ile birliğe ulaşabilir.

Yantra yoga. Bu yoga, İlahi olanla birlik yaratmak için vizyon ve formun kullanımına odaklanır. Görselleştirme bu uygulamanın birincil yönüdür.

Gördüğünüz gibi en az iki yogik gelenek (mantra yoga ve şebd yoga) özellikle ses içerir. Buna ek olarak, sesin kullanımı, bhakti yogadaki adanmışlık ilahileri ve laya yogadaki çakra ilahileri gibi diğer birçok yoga geleneğinde de yer almaktadır.

Mırıldanma ve Yoga Sutraları

Uzun yıllardır mırıldanmayı kullanıyor olsak da, uğultuya olan ilgimiz yoga uygulamamızla daha da uyandı. Sri Swami Satchidananda'nın kurduğu aşram Yogaville'de ders veriyorduk (o, 1969'da Woodstock Festivali'nin açılışında yarım milyon insanın ilahi söylemesine öncülük eden guruydu). Yogaville'deyken Patanjali'nin Yoga Sutraları'nın Sri Swami Satchidananda tarafından çevrilmiş bir kopyasına rastladık. Orijinal olarak MS 400 civarında yazılan bu kitap, yogik geleneklerin en bilinen metinlerinden biridir. Sutra 1.27'de bir ayetle karşılaştık.

Burada Sri Swami Satchidananda şunu açıklıyor:

Machine Translated by Google

Yaratılış prananın (yaşam enerjisi) uğultusuydu , titreşen enerjinin sesiydi. Daha sonra Ishwara adını alan bu sese Om adı verildi . Sri Swami Satchidananda şöyle yazıyor:

> Isvara'yı ifade eden kelime mistik ses Om'dur. İsim olmadan herhangi bir şeyi anlamak zor olduğundan Patanjali yüce Purusha'ya bir isim vermek ister. Belirli bir şekli olmasa bile bir ismi olmalıdır. Ancak "Isvara" sınırlı bir isim; "Tanrı" da sınırlıdır çünkü harflerin titreşimleri de sınırlıdır. Dolayısıyla Patanjali sınırsız bir fikir ve titreşim verebilecek ve tüm titreşimleri, tüm sesleri ve heceleri içerebilecek bir isim istiyor çünkü Tanrı böyledir, sonsuzdur. Patanjali, adının "Mmmm" olduğunu söylüyor. Kolayca "Mmmm" diyemiyoruz, bu yüzden Om olarak yazılır. Om denir
>
> Pranava, basitçe uğultu anlamına geliyor. *16

Bu değerli manevi üstadın tüm tezahürlerin başlangıcındaki sesin uğultu olduğunu söylediğini anlayınca ikimiz de tekrar baktık. Bu sese daha sonra Om adı verildi .

Kısa bir süre sonra Integral'de Muhterem Jaganath Carrera'nın bir makalesine rastladık. Aynı sutra hakkında yazdığı Yoga dergisi:

> Sutra 1.27 Isvara'nın ifadesi mistik Om sesidir. Bu sutra bizi Isvara'yı ifade eden Om ismiyle tanıştırır. Sanskritçe'de "Om" sözcüğünden bahsedilmiyor. Bunun yerine pranava terimini, yani prananın uğultusunu buluyoruz. . . . Pranava kolayca söyleyebileceğimiz bir şey olmadığı için adı Om olarak verilmiştir. Her zaman içimizde titreşiyor; yaratılışın, evrimin ve yok oluşun dramını birçok düzeyde yeniden canlandırıyor. Bu uğultu derin meditasyonda, dış ses aşıldığında ve iç gevezelik susturulduğunda duyulabilir. *17

Bundan yıllar önce Jonathan, Ultimate Om adında ödüllü bir albüm yaratmıştı; bu albümde, Om'un bir tapınakta binlerce insanın farklı zamanlarda nefes alıp sesleri örtüşecek şekilde seslendirdiği sesi kaydetmişti . Birkaç yıl sonra Jonathan, binlerce insanın (Om'u söylemek yerine) mırıldandığı bir kaydın nasıl ses çıkaracağını merak etti. Bir fark olur mu? Cosmic Hum adlı yeni bir albüm yarattı . Ve gerçekten de iki kaydın seslerinde büyük benzerlikler vardı. Bu deney ikimizde de uğultunun gücüne olan ilgiyi yeniden canlandırdı. Daha sonra gücünün onaylanması yolculuğumuz geldi.

Sri Swami Satchidananda'nın aşramında öğretmenlik yaptıktan sonra döndük.

Machine Translated by Google

Yoga gelenekleri konusunda uzman bir kişiyle (o zamanlar komşumuzdu) temasa geçti ve ona uğultu ile yoga arasındaki ilişkiyi sordu. Bize iki kelimeden oluşan bir e-posta gönderdi: "bhramari pranayama."

Bhramari Pranayama'yı Araştırmak

Yoga geleneklerinde pranayama'nın nefes bilimi olduğunu biliyorduk. Küçük bir araştırma, bhramari pranayama teriminin Sanskritçe'de "arı nefesi uğultusu" anlamına geldiğini ve temel düzeyde kişinin kendi yarattığı uğultu seslerinin bir uygulaması olduğunu ortaya çıkardı.

Bhramari pranayama'yı araştırırken, birçok fizyolojik faydasının olduğunun söylendiğini öğrendik; bunlar, 1. bölümde anlattığımız gibi, uğultuya atfedilen faydalara çok benzer. Aşağıda listelenen faydalar, bulduğumuz bilgilerin bir derlemesidir. bhramari pranayama'ya odaklanan çeşitli web sitelerinde.

*18

Özellikle bhramari pranayama'nın şunları söylediği söylenir:

- Metabolizmayı hızlandırarak tiroid bezini canlandırın
- Hormonal salgıları dengeleyin
- Dengeli ruh halleriyle sonuçlanan serotonin salınımını tetikleyin
- Kan şekeri seviyelerinin dengelenmesine yardımcı olun
- Vücuttaki yağların oksitlenmesini artırın
- Alzheimer hastalığına faydalı olabilir
- İşitmeyi iyileştirin †5
- Migreni hafifletmeye yardımcı olun
- Hızlı ve kalıcı rahatlama sağlayın
- Kardiyovasküler sistemi destekleyin
- Terleme yoluyla ısıyı vücuttan uzaklaştırın ve kendinizi gençleşmiş hissetmenize yardımcı olun
- Kan dolaşımını düzenlemeye ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olun
- Solunum bozukluklarını, astımı ve tiroid problemlerini kontrol etmeye yardımcı olun
- Sağlıklı bir hamileliği desteklemek ve kolay doğumu kolaylaştırmak için endokrin sistemini düzenler

- Güven oluşturmaya yardımcı olun
- Sinir sisteminin işleyişini iyileştirin
- Hipofiz bezini etkinleştirin

Machine Translated by Google

- Konsantrasyon, hafıza ve uyanıklığı geliştirin
- Kundalini enerjisini uyandırın
- Felç tedavisine yardımcı olun
- Sinüs enfeksiyonlarını hafifletmek
- Epifiz bezini uyarın
- Uykusuzluğu tedavi edin
- Merkezi sinir sistemini ve beyin korteksini şarj edin ve enerji verin
- Uygulayıcıya güzel ve gür bir ses verin
- Boğaz rahatsızlıklarını hafifletmek
- Zihninizi öfke, ajitasyon, hayal kırıklığı ve kaygıdan kurtarın

Bunun pek çok faydası var! Kendi kendine yaratılan sese ilişkin basit bir uygulamanın bu kadar şaşırtıcı bir iyileştirme gücüne sahip olmasının mümkün olmadığını düşünebilirsiniz. Bu iddiaların birçoğunun bilimsel olarak doğrulanmadığı doğru olsa da, bunların bhramari pranayama'nın yararları ile ilgili pek çok farklı ve değişken kaynakta bulunması çok ilginçtir. Örneğin omurgada bulunan ve birçok enerji tıbbı sisteminde belirgin bir şekilde yer alan güçlü bir yaşam enerjisi olan Kundalini, şu anda bilinen herhangi bir aletle ölçülememektedir. Yani bhramari pranayama'nın kundalini'yi uyandırdığını söylediğimizde, bu ifadeyi destekleyecek hiçbir bilimsel belgeye sahip değiliz. Bu kundalini'nin gerçek olmadığı anlamına gelmez. Kundalini'nin omurgasından yukarıya doğru yükselmesi deneyimini yaşayan herkes onun gücünün farkındadır. Bu sadece henüz ölçemediğimiz anlamına geliyor.

Sesle yaptığımız çalışmalarda, şaşırtıcı şifalar da dahil olmak üzere pek çok olağanüstü olayın meydana geldiğini gördük. Ancak Jonathan'ın ilk kitabı Şifa Sesleri'nde de belirttiği gibi, mucizeler gerçekleştiğinde kameralar ve araştırma ekipleri genellikle orada olmuyor. Bu, mucizelerin gerçekleşmediği anlamına gelmez. Bu, sesin olağanüstü şifalar sağladığını bildiren binlerce insanın gerçeği yansıtmadığı anlamına da gelmez. Bundan bahsediyoruz çünkü bir sonraki bölümümüzde inanılmaz veya inanılmaz görünebilecek bazı şeyler önereceğiz. Bu onların mümkün olmadığı veya doğru olmadığı anlamına gelmez.

Geçtiğimiz günlerde televizyonda Nova'nın bir bölümünü izliyorduk . Bu özel bölüm türler arasındaki ilişkileri içeriyordu; biri iyi arkadaşlar gibi davranan bir köpek ve bir çitaydı, diğerinde ise kör bir atı otlağa ileri geri yönlendirmeye yardım etme görevini üstlenen bir keçi vardı. Bu hayvanların etkileşimini izlemek oldukça şaşırtıcı ve gerçekten iç açıcıydı. Programı anlatan bilim adamlarından biri, bu tür ilişkilerin hayvanlar arasında bir tür empatiye işaret ettiğini ve bu anekdotların daha fazla araştırılması gerektiğini öne sürdü. Sonra öyle bir şey söyledi ki

Machine Translated by Google

kendi işimizle o kadar alakalı görünüyordu ki, bunu yazdık. Şuydu: "Anekdotun çoğulu veridir." Demek istediği şuydu, eğer yeterli sayıda insan bir olguyu (bir anekdot) bildirirse, bunun muhtemelen doğru olma ihtimali vardır (bu veriye dönüşür).

Om ve uğultu

Bhramari pranayama'nın nasıl uygulanacağını açıklayan birçok kaynak var, ancak elbette hepsi biraz farklılık gösteriyor. Bu, uğultu pratiğinde akışkanlığı koruma ilkemize çok iyi uyuyor; benzersiz titreşimli bir varlık olarak, size en uygun görünen şekilde mırıldanıyorsunuz. Bhramari pranayama'da, özellikle çıkarılan sesin Om mu yoksa uğultu mu olduğu konusunda bazı tartışmalar var gibi görünüyor. Örneğin burada bhramari pranayama'nın bir açıklaması var:

> Bu nefes pratiğinde dudaklarınızın kapalı olması ve boğazınızda arı uğultusu gibi yumuşak ve yumuşak bir ses çıkarmanız gerekiyor. Bu basit uygulama nefesi pürüzsüzleştirmede ve zihni sakinleştirmede çok faydalıdır. Ses titreşimlerini boğazınızda, çenenizde ve yüzünüzde hissedebilirsiniz. Bu uygulama o kadar basit ve anlaşılır ki, yaşı veya geçmişi ne olursa olsun herkes tarafından yapılabilir.
> *19

Başka bir açıklama, 1. bölümde bahsettiğimiz Nepal Tıp Fakültesi'nin "Yavaş Hızda Solunumun Anında Etkisi" başlıklı olağanüstü bir makalesinden geliyor.
Kan Basıncı ve Kalp Atış Hızı Üzerine Bhramari Pranayama Egzersizi Yapın”:

> Nefes verme sırasında kişi, uğultulu bir yaban arısının sesini taklit eden uğultulu bir burun sesiyle "OU-Mmmm" kelimesini söylemelidir, böylece gırtlak duvarları ve burun deliğinin iç duvarları hafifçe titreşir. *20

Bizim açımızdan Om ve uğultu sesleri vücutta aynı etkiye sahiptir. 5. bölümde tartıştığımız gibi Om sesi uğultunun öncüsü olarak görülebilir. Bazı kişilerin kesin bir uğultu sesi çıkarmakta zorlandıklarını gördük. Ancak mırıldanmaya başlamak için kısa bir "oh" eklerlerse, ağızlarını kolayca kapatabilirler ve güçlü bir "mmmm" uğultu yarattıklarını görebilirler. Ve tabii ki Swami Satchidananda'nın konuşması göz önüne alındığında (buraya bakın), iki ses yakından ilişkilidir.

Machine Translated by Google

Mudralar

Bhramari pranayama, nazikçe ve yumuşak bir şekilde mırıldandığınız bir nefes uygulamasıdır. Bu kitaptaki tüm egzersizlerde bunu yaptığımıza göre, zaten bhramari pranayama uyguladığınızı söyleyebilirsiniz.

Bhramari pranayama'nın bazı biçimleri aynı zamanda mudraların kullanımını da gerektirir. Mudralar, hem kutsal hem de enerjik öneme sahip olan el pozisyonlarıdır. Mudraları birleştirmek bu yoga tekniğinin daha özgün ve gelişmiş bir şekli gibi görünüyor. Bhramari pranayama için kullanılan mudraların en basiti, kulakları nazikçe tıkamak için iki parmağınızı her kulağın üzerindeki kıkırdak üzerine hafifçe bastırmayı gerektirir (aşağıdaki şekil 7.1'e bakın). Sesi engellemek için avuçlarınızı kulaklarınızın üzerine koymanız gibi aynı etkiye sahiptir.

Bhramari pranayama'yı duymadan önce, mırıldanırken kulaklarımızı tıkamayı denemiştik. Diğer tüm dış sesleri sustururken uğultumuzu çok daha yüksek hale getiriyor gibiydi. Bu nedenle hem sesimize (sesimize) hem de dinleme kapasitemize odaklandı. Sonuçta, bu uygulamaya eşlik eden meditasyon deneyimini geliştirerek deneyimi daha derin ve güçlü hale getirdi.

Bhramari pranayama'nın etkilerini daha da arttırdığı söylenen daha karmaşık mudralar vardır (bkz. Şekil 7.2). Bu yogik uygulamanın çoğu öğretisine göre, shanmukhi mudranın dahil edilmesi, bhramari pranayama'yı gerçekleştirmenin daha gelişmiş bir yoludur. Bu mudranın bir varyasyonu şu şekilde gerçekleştirilir: Dirsekleriniz dışarıda olacak şekilde kollarınızı yukarı kaldırın ve başparmaklarınızın uçlarını kulaklarınızın üzerine yerleştirerek kulaklarınızı tıkayın. Herhangi bir baskı uygulamayın. Şimdi işaret parmaklarınızı başınızın yan tarafına yerleştirin. Sonraki üç parmak, küçük parmak kapalı gözlerinizin hemen üzerinde olacak şekilde alnınızın üzerine yerleştirilmelidir. *21

Machine Translated by Google

Şekil 7.1. Bhramari pranayama için basit bir mudra: kulak açıklığındaki kıkırdak üzerine bastırarak her kulağı nazikçe bloke edin

Şekil 7.2. Shanmukhi mudranın farklı bir çeşidi: Bhramari pranayama için daha gelişmiş mudra

Basit mudrada gerçekleştirilen kulakların nazikçe bloke edilmesi ile daha gelişmiş mudranın bloke edilmesi arasında kişisel olarak önemli bir fark bulamadık. Her birini kendi başınıza deneyimlemek için her iki mudrayı da denemenizi öneririz. Bhramari pranayama'yı araştırırken, bu yogik uygulama hakkında ortaya çıkardığımız bilgilerde tutarsızlıklar ve çelişkiler bulduğumuzu lütfen unutmayın. Bazı kaynaklar nefes almanın tamamının burnunuzdan olması gerektiğini söyledi.
Bazıları ise ilk nefesin ağızdan, sonraki nefesin ise burundan verilmesi gerektiğini söyledi. Bazı kaynaklar uğultunun yüksek perdeden olması gerektiğini söylerken, bazıları da düşük perdenin tavsiye edildiğini söyledi.

Akışkanlığın büyük savunucuları olduğumuz için - özellikle sesle çalışırken - bhramari pranayama ile ilişkilendirilen birçok nefes, ses ve mudra türünden rahatsız olmadık. Bizim bakış açımıza göre, kulaklarınızı tıkadığınız ve rahatça mırıldandığınız sürece, şüphesiz bu yogik tekniğin bir türünü uyguluyorsunuz demektir.

Bununla birlikte, bhramari pranayama'nın gelişmiş bir yoga tekniği olduğunu kabul etmek isteriz ve yoga uygulamalarının amacının bilincin daha yüksek yönleriyle birleşmek olduğunu hatırlamak çok önemlidir. Bhramari pranayama uygulaması kutsal ve etkilidir ve bu şekilde değerlendirilmelidir. Bu elbette uğultunun bilinçli kullanımına olağanüstü bir örnek.

Machine Translated by Google

Farkındalık

Henüz farkındalıktan bahsetmedik ve bunu yapmamız zorunludur - özellikle de farkındalık, sizi "şimdiye" yerleştiren derin bir meditasyon biçimi için giderek daha moda bir terim haline geldiğinden beri. Farkındalık temelli stres azaltma tekniğinin kurucusu Jon Kabat-Zinn, belki de bu konunun Batı'daki en iyi bilinen savunucusudur ve bu yüzden size farkındalık tanımını veriyoruz: "şu anda bilinçli olarak dikkat etmek" an, yargılamadan, deneyim anının *22 anına kadar ortaya çıkışına kadar .”

Farkındalık, mırıldanmayla ilgili kasıtlı deneyimlerimiz aracılığıyla doğal olarak ortaya çıkıyor gibi görünüyor. Mırıldanma egzersizlerinizi tamamladığınızda, kendinizi kontrol ettiğinizde ve anda olduğunuzda, gerçekten farkındalık pratiği yaptığınıza inanıyoruz.

Farkındalığın da meditasyon gibi birçok amacı vardır. Bunlardan biri elbette stresin azaltılmasıdır. Bir diğeri ise daha yüksek bilinç seviyelerine bağlantıdır. Önerdiğimiz uğultu egzersizleri sırasında aslında bu iki özelliği de deneyimlemeye başlayacağınızı biliyoruz.

Bhramari Pranayama

Şimdi bhramari pranayama deneyimini yaşamaya hazırlanalım. Bunu bu kitaptaki diğer alıştırmalardan ayırmak için, az önce gösterilen iki mudradan birinin kullanımına yer vermenin mükemmel olacağını düşündük. Şekillere ve açıklamalara tekrar bakın (buraya bakın) ve hangisini kullanmak istediğinize karar verin.

Bhramari pranayama'yı deneyimlemenin birçok yolu vardır. Sadece uğultunuzun sesini dinleyebilir veya farkındalığınızı bedeninizdeki titreşimleri hissetmeye odaklayabilirsiniz. Hatta hayal gücünüzü kullanarak uğultu sesiyle bilincin daha yüksek seviyelerine yolculuk yapabilirsiniz. Yoga ses geleneğinde, mırıldanırken (veya daha sonra sessizce otururken) duyulabilecek iç sesleri dinlemek, en derin ve güçlü meditasyon uygulamaları arasında kabul edilir ve olağanüstü bir yol olabilir. İlahi olanla birleşmek. Bhramari pranayama ile çalışmaya yönelik bu yaklaşım, belki de mevcut birçok varyasyonun en gelişmişidir.

Bu alıştırma için on beş dakika ayırmanızı öneririz; beş dakikası mırıldanmaya, beş dakikası mırıldanmaya, beş dakikası mırıldanmaya. rahatlamak için ve beş dakika topraklanmak için. Lütfen gerçek mırıldanmanızı yaklaşık beş dakika ile sınırlayın.

- Gözlerinizi kapatın ve birkaç yavaş, derin diyafram nefesi alın, vücudunuzdaki her türlü stresi veya gerginliği serbest bırakın. Bu şekilde nefes alırken kendinizi kontrol edin, uyum sağlayın ve nasıl hissettiğinizi hissedin.
- Daha önce anlatılan mudralardan birine karar verin ve ellerinizi kullanmayı planladığınız mudranın konumuna getirin.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde, kendinizi rahat hissettiğinizden ve sesinizi hiçbir şekilde zorlamadığınızdan emin olarak mırıldanmaya başlayın. Mırıltınızı dinleyin, rezonansını hissedin, onu İlahi olanla birleşme niyetinizle veya size uygun gelen yöntemle kodlayın.
- Yaklaşık beş dakika mırıldandım. Kendinizi hazır hissettiğinizde uğultuya son verin.

Machine Translated by Google

- Ellerinizi kucağınıza indirin ve rahatlayın. Şimdi beş dakika kadar sessizce oturun ve bu sessizlik durumunda, şu anda deneyimlediğiniz şeye uyum sağlayın. Bu rahatlama ve huzur alanının tadını çıkarmak için kendinize yeterli zaman tanıyın.

- Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın. Farkındalığınızı çevrenize geri getirerek kendinizi topraklamaya başlayın. Belki ayak parmaklarınızı veya parmaklarınızı kıpırdatmak isteyebilirsiniz, çünkü bu kendinizi tekrar bedeninizde hissetmenize yardımcı olabilir. Tamamen mevcut olduğunuzu hissettiğinizde (ve hiç de sersemlemiş veya sersemlemiş hissetmediğinizde), kalkabilirsiniz.

Bir dakikanızı ayırın ve az önce yaşadığınız deneyim için bir takdir duygusu hissedin. Bhramari pranayama tekniğinin mırıldanma deneyimini daha da güçlü hale getirdiğini görebilirsiniz. Keyif aldığınıza inanıyoruz.

Machine Translated by Google

8

Uğultu Hipotezi

Mırıldanmayla ilgili çalışmamızın doruk noktası olan bu bölüm, bu kitaptaki en önemli ve anlamlı materyali içerebilir. Aslına bakılırsa, uğultu konusunda basit bir kitap oluşturmak istedik ve şu ana kadar anlaşılmasının nispeten kolay ve kullanıcı dostu olduğunu umuyoruz. Bununla birlikte, görünüşte en basit olan bu ses konusunu giderek daha fazla araştırdıkça, uğultu üzerine basit bir kitap yazma arzumuzun yerini alan içgörüleri, bağlantıları ve geniş kapsamlı olasılıkları keşfettik. Bu bölümde bu daha karmaşık araştırmalara gireceğiz. Bazıları için bu en iyi kısım olabilir.

Bu kitaba, hakemli bilimsel araştırmalardan, makalelerden ve makalelerden gelen, kendi kendine yaratılan sesin (özellikle uğultu) gücü hakkındaki bilgilerle başladık. Bu kitap ilerledikçe, özellikle geleneksel olmayan ama konuyla ilgili olduğunu düşündüğümüz, niyet kavramı, kalp-beyin tutarlılığı ve olasılıkların kuantum alanları gibi giderek daha fazla konu eklemeye başladık. Şimdi, bu kitabı son derece güçlü, ancak şu anda kanıtlanmamış potansiyel uğultu fenomeni üzerine spekülasyonlar yaparak bitirmek bizim için bir zevktir. Bu - uğultuların altında yatan geniş, kullanılmamış dönüşüm potansiyeli - bizim ileriye dönük uğultu hipotezimizdir.

Hipotez Nedir?

Merriam-Webster sözlüğü bir hipotezi kısa ve öz bir şekilde şu şekilde tanımlar: "kanıtlanmamış ancak daha fazla çalışmaya veya tartışmaya yol açan bir fikir veya teori." *23 Ve gerçekten de bilimsel açıdan bakıldığında, araştırmaların uğultu hipotezimiz için kanıt ve veriler sağladığını, ancak daha fazla çalışma ve tartışmaya ihtiyaç olduğunu bulduk.

Son bölümümüzde bahsettiğimiz bilim adamının da önerdiği gibi bir dizi anekdot veridir. Bir düzeyde bu bir şakaydı. Başka bir açıdan oldukça ciddiydi. Bir olgu tekrar tekrar bildirildiğinde, eninde sonunda

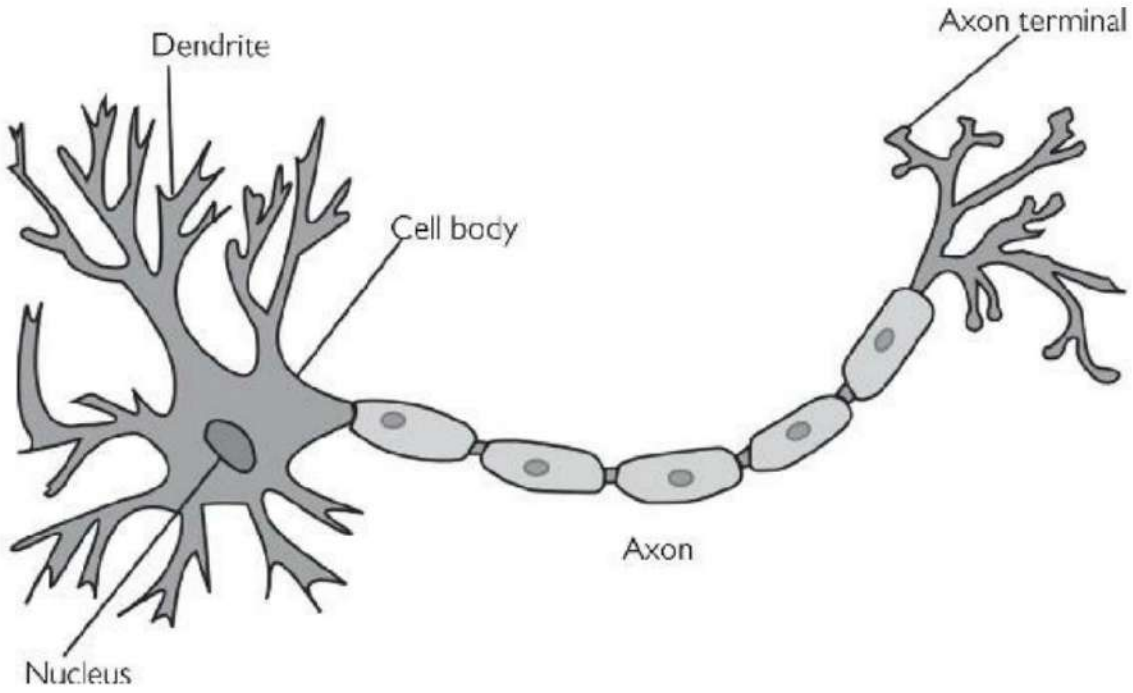
Machine Translated by Google

gerçek gibi görülmeye başlandı. Bir olgunun henüz klinik araştırmalarla veya bilimsel ölçümlerle kanıtlanmamış olması onun doğru olmadığı anlamına gelmez; bu sadece henüz kanıtlanmadığı anlamına gelir. Henüz anekdot aşamasındadır. Zamanı gelecektir. Bu nedenle, uğultu hipotezimizin bazı yönleri henüz kanıtlanmamış olsa da, çoğu bilimsel olarak doğrulanmış fizyolojik olaylara dayanmaktadır. Doğru olduğuna inandığımız için sizlerle paylaşıyoruz.

Nöronlar ve Sinir Ağları

Bir nöron veya sinir hücresi, beynimizde elektriksel ve kimyasal sinyaller yoluyla bilgiyi işleyen ve ileten, elektriksel olarak uyarılabilen bir hücredir. Nöronlar, aralarındaki küçük boşluklar veya sinapslar üzerinden dürtüler (elektrokimyasal sinyaller) göndererek birbirleriyle iletişim kurarlar. Nöronlar sinir ağlarını oluşturmak için birbirlerine bağlanırlar. Her nöronun üç temel bölümü vardır:

1. Hücre gövdesi veya soma. Bu ana kısım, çekirdek, kromozomlar, endoplazmik retikulum, ribozomlar ve mitokondri dahil olmak üzere hücrenin tüm temel bileşenlerini içerir.
2. Akson. Bu uzun, kabloya benzer çıkıntı, hücrenin uzunluğu boyunca elektrokimyasal impulsları taşır. Akson genellikle miyelin kılıfıyla kaplıdır.
3. Dendritler. Hücrenin bu dal benzeri çıkıntıları diğer nöronlardan sinyaller alarak hücrelerin birbirleriyle iletişim kurmasını sağlar.

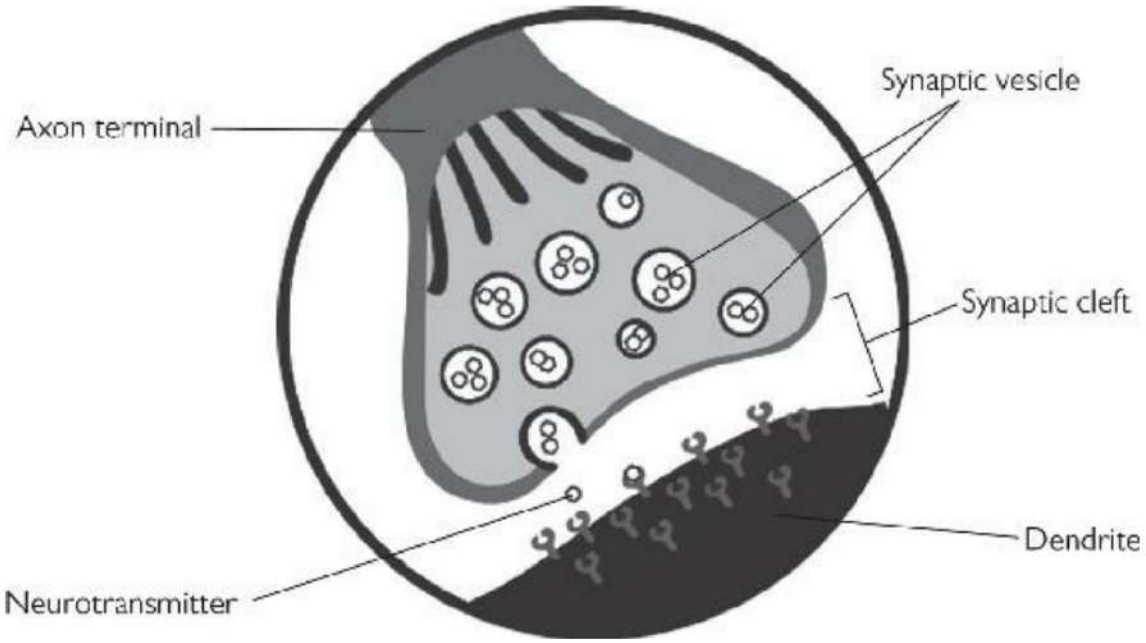


Machine Translated by Google

Şekil 8.1. Hücre gövdesini, aksonu ve dendritleri gösteren anöron

Yıllar önce Jonathan doktora yaparken. Union Institute and University'deki programında sesin psikofizyolojisini, yani sesin insanın fiziksel, duygusal ve zihinsel yönlerini nasıl etkilediğini inceledi. O zamanki hipotezi, tıpkı elektriksel uyarıların nöronları uyarabildiği gibi, yeni sinir ağları oluşturmak ve potansiyel olarak hasar görmüş nöronları yenilemek amacıyla nöronları uyarmak için kendi kendine yaratılan sesin titreşimlerini kullanmanın mümkün olabileceğiydi (bkz. şekil 1). 8.2).

Böyle bir fenomen, Alzheimer hastalığının, felçlerin, kafa yaralanmalarının ve daha fazlasının tedavisinde önemli sonuçlar doğuracak şekilde, yaralı beyin dokusunun onarılmasında büyük bir potansiyele sahip olacaktır. Günümüzde nörojenez üzerine yapılan çalışmalar, yeni nöronlar geliştirmenin gerçekten mümkün olduğunu doğruluyor. Ses ve nörojenez arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar, birçok ilginç gelişmeyle birlikte devam ediyor.



Şekil 8.2. Akson ve dendrit arasındaki sinir sinapsı

Mikrotübül Titreşimleri

1990'ların başında, Epping, New Hampshire'da ses şifacıları ve terapistleri için düzenlenen Ses Toplantısı'nda ünlü ses terapisti Susan Gallagher Borg, Jonathan'la mikrotübül kavramı ve bunların sesin iyileştirici gücüyle bağlantısı hakkında konuştu. Mikrotübüller, hücreleri desteklemeye ve şekillendirmeye yardımcı olan lifli, tüp şeklindeki protein yapılarıdır. Ancak o zamanlar onlar hakkında çok az şey biliniyordu.

Yıllar sonra, 2014'te bize kuantumun yeni keşfiyle ilgili materyal gönderildi.

Machine Translated by Google

Beynin içindeki mikrotübüllerdeki titreşimler. Mikrotübüllerin inanılmaz frekanslarda titreştiği ortaya çıktı; saniyede on milyon titreşim. Titreşimlerinin beyin dalgası aktivitesinden sorumlu olduğu düşünülüyor ve çalışmanın yazarları şu sonuca varıyor:

> Beyin mikrotübül titreşimlerini tedavi etmek birçok zihinsel, nörolojik ve bilişsel duruma fayda sağlayabilir. . . . Transkraniyal ultrason kullanılarak megahertz mekanik titreşimlerle mikrotübül rezonanslarını hedefleyen kısa beyin uyarımıyla ilgili klinik deneyler, ruh halinde iyileşmeler rapor edildiğini gösterdi ve gelecekte Alzheimer hastalığına ve beyin hasarına karşı faydalı olabileceği kanıtlandı .

Bilim insanları çalışmalarının çoğunu, mikrotübüllerle aynı megahertz frekanslarında titreşen ultrason aralığındaki beyin hücrelerini etkilemek için sesi kullanmaya odakladılar. Bilim adamlarının ultrasonu nörolojik tedaviler için etkili bir araç olarak bulmasının nedeni, ultrasonun, beyin dalgalarının kaynağı veya katkısı olabilecek mikrotübül titreşimleriyle senkronize olması olabilir. Ancak uğultu gibi kendi yarattığı sesler, ultrasonun inanılmaz yüksek frekanslarına bile yaklaşmaya başlamıyor. Mırıldanmanın beyin dalgalarını etkilemesi mümkün mü? "Vuruş frekansları" olarak bilinen bir olguya dayanarak cevabın evet olduğunu tahmin ediyoruz. "Evrendeki Bilinç: 'Orch OR' Üzerine Bir İnceleme" başlıklı makalenin yazarları Stuart Hameroff, MD ve Sir Roger Penrose tarafından önerilmiştir.

Teori" †6 , mikrotübül titreşimlerinin birbirleriyle etkileşime girdiğini ve duyulabilir aralığa giren ve vuruş frekansları olarak adlandırılan çok daha yavaş frekanslar yarattığını söylüyor.

Vuruş Frekansları

Sesin fiziğine göre, biraz farklı iki frekansın birlikte rezonansa girmesiyle vuruş frekansları ortaya çıkar. Bu iki frekans ses çıkardığında, ilk iki frekans arasındaki titreşim farkı olan üçüncü bir frekans oluştururlar.
Örnek olarak, 100 Hz'lik bir frekans ile 110 Hz'lik bir frekans birlikte, aralarındaki fark olan üçüncü bir frekansı, yani 10 Hz'yi oluşturur ve buna "fark tonu" adı verilir.

Kulaklık takıyorsanız olabileceği gibi, bir frekans bir kulağa yönlendirilirse ve biraz farklı bir başka frekans karşı kulağa yönlendirilirse, ortaya çıkan farklı ton aynı zamanda "binaural vuruş frekansı" olarak da bilinir. Binaural terimi, bağımsız seslerin dinleyicinin iki kulağına ayrı ayrı yönlendirilmesi sürecini ifade eder. Araştırmalar binaural vuruş frekanslarının

Machine Translated by Google

Beynin sol ve sağ yarıkürelerinin baskın loblarını senkronize eder ve dengeler. Belki de en önemlisi, binaural vuruş frekansları 1 ila 25 Hz arasında olduğunda, beyin dalgalarımızla gerçekten etkileşime girme yeteneğine sahip olmalarıdır. Yani beyin dalgalarımız bu frekanslarla rezonansa girer. Bu, iki kaynak frekansının düşük bir aralıkta (10 Hz'lik bir fark tonu üreten 100 Hz ve 110 Hz örneğimiz gibi) veya çok yüksek bir aralıkta, saniyede binlerce binlerce döngü veya daha büyük bir aralıkta titreşip titreşmediğine bakılmaksızın doğrudur. . Önemli olan, aralarındaki farkın (atım frekansının) beyin dalgalarımızın frekans aralığında olmasıdır.

Bir sonraki bölümümüzde beyin dalgalarının 100 Hz'e kadar frekanslarda çalışabildiğini göreceksiniz. Ancak beyni harekete geçirmek için binaural vuruş frekansları üzerine yapılan araştırmalar öncelikle 1 ila 25 Hz arasındaki beyin dalgası aralıklarıyla sınırlıydı.[25]

Beyin dalgaları

Beyin dalgalarımız, tıpkı ses dalgaları gibi, saniyedeki döngülerle ölçülebilen belirli frekanslarda titreşir ve salınır. Farklı beyin dalgası durumlarının dört temel tanımı vardır:

Beta dalgaları—14 ila 25 Hz arası. Beta dalgaları normal uyanıklık bilinç durumumuzda ortaya çıkar. Beta dalgaları, dikkatimizin dış dünyadaki faaliyetlere odaklandığı durumlarda ortaya çıkar.

Alfa dalgaları — 8 ila 13 Hz arası. Alfa dalgaları gündüz rüya gördüğümüzde ortaya çıkar ve genellikle meditasyon durumuyla ilişkilendirilir. Alfa dalgaları gözlerimiz kapalıyken daha güçlü ve düzenli hale gelir.

Teta dalgaları — 4 ila 7 Hz arası. Teta dalgaları yüksek yaratıcılık durumlarında bulunur ve şamanik çalışmayla ilişkili bilinç durumlarıyla ilişkilendirilir. Teta dalgaları derin meditasyon ve uyku durumlarında da ortaya çıkar.

Delta dalgaları—0,5 ila 3 Hz arası. Delta dalgaları derin uyku veya bilinç kaybı durumlarında ortaya çıkar. Ayrıca modern beyin dalgası araştırmaları, derin meditasyon durumunun bilinçli bireylerde delta dalgaları üretebileceğini göstermektedir.

Ayrıca son zamanlarda üzerinde çalışılan başka bir frekans aralığı daha var:

Gama dalgaları—yaklaşık 25 ila 100 Hz. Bu yüksek frekanslı beyin dalgaları deneyimli meditasyon yapanlarda bulunmuştur ve genellikle derin içgörü ve fikir veya deneyimlerin derin entegrasyonu ile ilişkilendirilir.

Machine Translated by Google

Gördüğünüz gibi beyin dalgalarının ürettiği frekansların çoğu duyulabilir sesin alt aralığındadır. Bazıları bu aralığın altındadır. Bu kitabın başlarında işitilebilir aralıktaki harmoniklerin hem infrasonu hem de ultrasonu nasıl etkileyebileceğini tartışmıştık. İnsan sesinin armoniklerinin beyin dalgalarımızla rezonansa girebileceğini ve tıpkı binoral vuruş frekanslarının beyni sürükleyebildiği gibi beyin dalgalarımızın da sesimiz tarafından sürüklenebileceğini öne sürdük. Bilimsel kanıtlar bunun doğru olduğunu, kendi yarattığımız seslerin beynimizin bazı bölümlerini harekete geçirebildiğini ve bu seslerin, stresi azaltmak ve düşünce netliği de dahil olmak üzere birçok farklı amaç için faydalı olabileceğini kanıtlıyor.

*26

Nöroplastisite

Beyin aktivitesinin uğultu hipotezimiz açısından büyük önem taşıyan bir diğer ilginç yönü de nöroplastisite kavramıdır. Sinir bilimci Paul King konuyla ilgili şunları yazıyor:

> Yapısal esneklik, nöronlar yeni aksonlar ve sinapslar büyüterek sinir ağının yapısını değiştirdiğinde ortaya çıkar. Aksonlar, tıpkı toprakta büyüyen kökler gibi, diğer nöronlarla çarpışıp yeni sinapslar oluşturana kadar sinir dokusu boyunca tünel açarlar. Bazen beyin gelişimi sırasında yeni kablolar eklenir ve daha sonra kaldırılır ("budama" denir).
>
> Yüksek düzeyde nöroplastisite, beynin bölgelerinin yeni işlevlere hizmet edecek şekilde yeniden yapılandırılmasına olanak tanır. Örneğin, bir felç sonrasında nöroplastisite, çevredeki beyin dokusunun hasarlı bölgelerden görevi devralmasına izin verir.
>
> Her yeni hafıza oluştuğunda beyin değişir. Dün ne yaptığınızı hatırlayabiliyorsanız, beyinde bu anıyı depolamak için fiziksel değişiklikler meydana gelmiştir ve bu da nöroplastisitedir. *27

Nöroplastisite şu anda nörolojik araştırmaların en ilgi çekici yönlerinden biri; birçok bilim insanı, beynin yaralanmadan sonra kendini yeniden haritalandırabileceğine gerçeğinden oldukça heyecan duyuyor. Uğultu gibi kendi kendine yaratılan seslerin titreşimlerinin beyindeki nöroplastisiteyi uyararak yeni nöronların oluşmasına ve yeni sinaptik bağlantıların oluşmasına izin verebileceğini varsayıyoruz.

Alzheimer ve uğultu

Machine Translated by Google

Mikrotübül titreş imleri ve nöroplastisite kavramları, sesin beyni etkileme potansiyeli açısından aynı yöne iş aret ediyor gibi görünüyor. Özellikle Alzheimer vakalarında ses ş ifası faydalı olabilir. Araş tırmalar, ritmik sesin (enstrüman çalmak veya ş arkı söylemek) Alzheimer hastalarında zihin berraklığ ını artırabildiğ ini, ancak bu etkinin uzun süreli olmayabileceğ ini gösteriyor. Diğ er araş tırmalar, bu tür aktivitelerin rahatlamayı tetikleyebileceğ ini ve bunun da Alzheimer açısından olumlu faydaları olduğ unu gösteriyor. *28 Mart 2015'te yapılan

son araş tırmalar, odaklanmış ultrasonik frekansların kan-beyin bariyerini nazikçe açabildiğ ini ve mikroglial hücreleri, nöronlar arasında bulunan ve iletimlerini bozan toksik beta-amiloid plaklarını temizlemek için uyarabildiğ ini göstermiş tir. Rapora göre Alzheimer benzeri semptomları olan farelerde ultrason, deneklerin yüzde 75'inde hafızayı geri kazanmayı baş ardı. †7 Makalede insan denemelerinin 2016'da baş lamasının planlandığ ı belirtiliyordu.

Ultrasonun Alzheimer hastalığ ının potansiyel tedavisi olarak kullanılmasının son derece cesaret verici olduğ unu düş ünüyoruz. Ş u anda bu durumu hafifletecek veya iyileş tirecek bilinen bir ş ifa yöntemi yoktur. Ultrasonun kullanımı araş tırmanın yalnızca baş langıç aş amalarında olmasına rağ men, bu tedavi Altzheimer hastalığ ına farmakolojik olmayan ve invaziv olmayan bir yaklaş ımı temsil etmektedir. Sonuç lar oldukça umut verici. Ek olarak, daha önce belirtildiğ i gibi, vuruş frekansları ve harmonikler gibi diğ er ses olguları nedeniyle, beynin bazı kısımlarını rezonansa sokmak ve uğ ultu gibi kendi yarattığ ı iş itilebilir sesleri kullanarak ultrasonla elde edilenlere benzer sonuç lar elde etmek mümkün olabilir. ‡2 Bu hipotez, bhramari uğ ultusunun bildirilen faydalarından birinin "Alzheimer hastalığ ına faydalı" olmasının bir nedeni olabilir. §1 Bhramari pranayama hakkındaki baş ka bir makale, bu yoga tekniğ i yoluyla üretilen nitrik oksidin önemini tartış ıyor ve ş öyle diyor: "Bağ ış ıklığ ı ve yaş lılık *29 Sanki öyle gibi görünüyor dejenerasyonunu (Alzheimer bunaması) güçlendirir." Bu eski uğ ultu uygulamasının Alzheimer ve benzeri dengesizliklerden muzdarip olanlar üzerinde olumlu etkileri olduğ u gözlemle

Beyin Travması ve Uğ ultu

Mırıldanmak, özellikle de kasıtlı mırıldanmak, beynin travmatik koş ullarını olumlu yönde etkileyebilir mi? Eğ er uğ ultu beyindeki nöronları üretme, onarma ve gençleş tirme yeteneğ ine sahipse, hipotezimizin öne sürdüğ ü gibi, bu kavram oldukça makul görünüyor.

Ne yazık ki hipotezimizle ilgili elimizde yalnızca anekdotsal bilgiler var.
Ancak kafa travması sonrasında mırıldanmayı önerdiğ imiz ve daha sonra kendilerinden olumlu sonuç lar aldığ ımız birçok kiş inin hikayesini anlatabiliriz.

Machine Translated by Google

İ nme ve Uğ ultu

Mahremiyetin ihlali gibi göründüğ ü iç in genellikle belirli vakalar hakkında ayrıntılı olarak konuş mayız. Ama burada bir istisna yapıyoruz çünkü hasta bizim ailemizden ve bize izin vermiş . Andi'nin annesi felç geç irdi; damar felci. Baş langıç ta gözle görülür herhangi bir etkisi yokmuş gibi görünüyordu, ancak felç ten sonraki bir veya iki gün iç inde ikimiz de onun konuş masında hafif bir gevelemenin farkına varmaya baş ladık. Aslında, tutarlı kalmasına rağ men, onunla konuş tukç a gevelemesi her saat giderek daha da kötüleş iyor gibiydi. Biz endiş eliydik.

Bize bir iyilik yapıp yapmayacağ ını sorduk. Felcin beyninin hangi kısmında meydana geldiğ ini doktorundan öğ renip öğ renmeyeceğ ini ve ardından sadece beş dakika boyunca mırıldandığ ını, uğ ultu sesinin o bölgeye gittiğ ini, beyninin yardıma ihtiyacı olan kısmını uyardığ ını hayal edip edemeyeceğ ini sorduk.

Andi'nin annesi o zamanlar seksenli yaş larının sonlarında olan harika bir insandı. Sesle ilgili olağ andış ı faaliyetlerimizi biliyordu ve bu nedenle ondan bunu yapmasını istediğ imizde pek ş aş ırmadı. Bizim iç in mırıldanmaya baş lama ihtimalinin yüksek olduğ unu düş ündük. Ancak ne konuş masında bir değ iş iklik olduğ unu fark ettiğ imizi dile getirdik, ne de doktoruyla konuş tuk. Doktorunun, bu kadının ailesinin, eğ er uğ ultunun onun durumuna yardımcı olabileceğ ini düş ünüyorlarsa kendilerinin de hastaneye yatırılması gerektiğ ini düş ünebileceğ ini düş ündük. Üstelik doktorun uğ ultulu "tedavinin" olası bir geç erliliğ i olup olmadığ ını düş ünüp düş ünmemesi tamamen Andi'nin annesine bağ lıydı. Uğ ultu yapmak zorunda olan oydu.

Ertesi gün kendisini aradık ve konuş masında hafif ve olumlu bir değ iş iklik olduğ u görüldü ancak bunu söylemek zordu. Ertesi gün gerç ekten bir ş eyler döndüğ ünü düş ündük. Sesi daha netti ve onu daha iyi anlayabiliyorduk. Üç üncü gün konuş ması normale döndü.

Andi'nin annesinin, normal iyileş me sürecinin bir parç ası olarak, mırıldanmadan normal konuş masına dönebileceğ inin farkındayız. Bu hikayenin anekdot olduğ unun da farkındayız. Ancak felç ve nörolojik bozukluklara yardımcı olmak iç in uğ ultu kullanan insanlarla ilgili buna benzer daha birç ok hikayemiz var. Anekdotun ç oğ ulunun veri olduğ u kavramını size tekrarlamadan edemeyiz.

Felç , Alzheimer veya beyin travması geç iren aile veya arkadaş lara, Andi'nin annesine yaptığ ımız gibi, onları mırıldanmayı denemeye teş vik etmek iç in elinizden gelenin en iyisini yapmanızı ş iddetle tavsiye ediyoruz. Bu uygulamayı onayladıklarından emin olmak iç in tıbbi personele danış ın, ancak büyük olasılıkla herhangi bir zorluk yaş amayacaklardır. Deneyimlerimiz ç oğ u tıp doktorunun uğ ultu konusunu ciddiye almadığ ı yönündedir. Belki bu kitap fikirlerini değ iş tirmeye yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

TSSB ve Uğ ultu

En büyük umutlarımızdan biri, mırıldanmanın gücünü travma sonrası stres bozukluğ u (PTSD) olan gazilere tanıtmaktı. Bazı araş tırmalar, rahatlatıcı müzik dinlemenin bu rahatsızlıktan mustarip kiş ilerde stresi azaltmaya yardımcı olabileceğ ini göstermiş tir. *30 Bir — Dr. nöropsikolog ve PTSD hakkında, Brain on Fire: A Therapist's Guide to Extinguishing the Flames of PTSD de dahil olmak üzere PTSD hakkında birçok kitabın yazarı olan George Lindenfeld , PTSD'li gazileri baş arılı bir ş ekilde tedavi etmek iç in binaural vuruş frekanslarını kullanan bir prosedür geliş tirdi. Buna ek olarak, müş terilerine binoral vuruş frekanslarını uygulamak iç in kullanılan özel enstrümantasyon mevcut olmadığ ında, Dr. Lindenfeld hastalarına belirli frekanslarda mırıldanmalarını önerdi.

Ş u anda, doktorları ve danış manları bu terapileri tedavi protokollerine dahil etmeye ikna etmek iç in TSSB'yi tedavi etmek iç in binaural vuruş frekanslarının veya kendi yarattığ ı sesin kullanımına iliş kin yeterli araş tırma yapılmamış tır. Ancak bunun değ iş eceğ ine inanıyoruz.

TSSB'den muzdarip olan ve semptomlarını hafifletmeye yardımcı olmak iç in mırıldanmayı kullanan bir dizi gaziyle çalış tık. Tony (anonimlik sağ lamak iç in adı değ iş tirilmiş tir) adlı bir katılımcı bize yazarak deneyiminin baş kalarıyla paylaş ılmasını istedi: “Genel olarak Kozmik Mırıltı ile meditasyon ve mırıldanma

yaptığ ımda, sinirliliğ imde önemli bir azalma olduğ unu fark ettim . öfke, ş imdiki anla kopukluk ve kabuslar. Kabusların azalması hoş bir değ iş iklik çünkü yaklaş ık otuz yıldır duyulabilir çığ lıklar ve dayaklarla birlikte kabuslar ve gece terörü görüyorum.

Mırıldanma egzersizlerimi ihmal edip iş i ilaç lara bıraktığ ımda aynı seviyede huzur, berraklık ve dinlenmeye sahip olamıyorum. *31 —

Tony artık, mırıldanma konusunda ona verdiğ imiz materyalleri kullanarak, TSSB'den muzdarip diğ er gazilerle programları kendi baş ına kolaylaş tırmaya baş ladı. Yakın zamanda mırıldanmanın TSSB tedavisinin önemli bir parç ası haline geleceğ ini umuyoruz.

Hem danış anlarımızın hem de TSSB ile çalış an terapistlerin kullanımına sunduğ umuz Sağ lık İ ç in Humming adlı kısa bir kılavuz hazırladık . www.healingsounds.com/HummingForHealth adresindeki web sitemizden indirilebilir .

Son Düş ünceler

Hem hakemli araş tırmalardan hem de kendi deneyimlerimizden, mırıldanmanın neredeyse anında sakinleş tirici bir etki yarattığ ını ve strese karş ı destekleyici bir tedavi olduğ unu biliyoruz. Buna hiç ş üphe yok; kendimizi ne zaman kendimizi hissetsek mırıldanırız.

Machine Translated by Google

gerginleş iriz ve sonra kendimizi daha iyi hissederiz.

Ancak görünen o ki, tıp camiasının çoğu bu dönemde stresi ilaçlarla tedavi etmeyi tercih ediyor. Tıp alanındaki bazı meslektaş larımız, hastalarında uğ ultu kullanarak baş arı elde etti, ancak mırıldanmayı terapötik bir uygulama olarak önerdiğ imiz doktorların çoğ unluğ u, potansiyel faydaların peş inde koş ma konusunda ş üpheci ve ilgisiz görünüyor. Tıbbi ortamlarda uğ ultunun uygulanması konusunda pek çok bürokrasiyle karş ılaş tık. Bu, uğ ultunun iş e yaramadığ ı anlamına gelmez; bu sadece henüz ana akım kabule ulaş madığ ı anlamına gelir. Çalış maya, öğ retmeye ve araş tırmaya devam ediyoruz ve gelecekte uğ ultunun maksimum potansiyeliyle kullanılacağ ı zamanı sabırsızlıkla bekliyoruz.

Bu maksimum potansiyel nedir? Uğ ultu hipotezimizi yeniden ifade edelim. Teori ş udur: Mırıldanma eylemi beyinde, melatonin ve nitrik oksit gibi çok sayıda nörokimyasalın yanı sıra beyindeki farklı hücrelerin mikrotübüllerini uyaran titreş imler yaratır. Titreş im etkisi, hasarlı veya hastalıklı hücrelerin onarılmasını, yeni hücrelerin oluş umunu ve yeni sinaptik yolların oluş umunu uyarır.
Basitçe söylemek gerekirse, uğ ultu gibi kendi yarattığ ımız seslerle beyinde yeni sinir ağ ları oluş turmak mümkün. Bu uğ ultu hipotezidir ve bunun Alzheimer, felç, çeş itli kafa yaralanmaları, travma sonrası stres bozukluğ u ve nörolojik dengesizliklerle ilgili diğ er birçok durum ve hastalığ ın yanı sıra genel fiziksel, duygusal ve ruhsal durumla ilgili olarak büyük etkileri olduğ una inanıyoruz. refah. Mırıldanmanın olumlu ve yararlı titreş im etkileri yaratma gücünün çok yakında bilimsel ve tıbbi topluluklar tarafından tanınıp onaylanacağ ına ve iyileş me sürecine yardımcı olmak için kullanılacağ ına inanıyoruz.

Machine Translated by Google

SON SÖZ

Yeni bir baş langıç

Artık bu kitabın sonuna geldik. Okumanızın bu noktasında, uğultunun inanılmaz potansiyelinin farkına varmaya başlayacaksınız; buna uğultunun yaratılışın orijinal sesi olabileceğine dair olağanüstü olasılık da dahil. Dolayısıyla burada bir sona ulaşmak yerine "Yeni Bir Başlangıç"a girdiğinizi söylemek daha doğru olur.

Bu kitabın, uğultu ve özellikle bilinçli uğultu gücüne özel bir vurgu yaparak, bir şifa yöntemi olarak sesle yolculuğunuz boyunca size rehberlik edeceğine inanıyoruz. Belki de bu size sesin gücü konusunda yeni bir farkındalık kazandıracaktır, özellikle de uğultu yapmayı hiçbir zaman ciddi bir şekilde düşünmediyseniz.

Uğultuyla ilgili o kadar çok büyüleyici malzeme var ki, bu kitaba dahil etmedik. Ancak uğultu hakkındaki bilgileri mümkün olduğunca basit tutma girişimimizde, hepsini sunamayacağımıza karar verdik. Bununla birlikte, uğultulu arılardan biraz bahsetmezsek ihmalkar olacağımıza karar verdik - özellikle de bhramari pranayama'ya bir bölüm ayırdığımız için ve hatırlayabileceğiniz gibi, bhramari kelimesi Sanskritçe'de "uğuldayan arı" anlamına gelir . ”

Başlangıç olarak, uğultu yapan arıya övgüler yağdırıyoruz (ya da mırıldanma mı demeliyiz!). Bu küçük ama muhteşem yaratık, çiçekleri tozlaştırır, bal yapar ve vızıldayan, uğultulu enerjisiyle dünyayı doldurur. Uğultulu arı olmasaydı bu gezegendeki hayat çok farklı olurdu. Aslında arı tanrıları hakkında farklı geleneklerden birçok efsane vardır; örneğin Maya geleneğindeki boyutlar arası enerji değiştirici olan arı tanrısı.

Biyoenerjetik Tıp alanında doktora sahibi ve eski Mısır şifa ve manevi geleneğinin öğretmenleri Meredith McCord ve Jill Schumacher, eski Mısır'ın Arı Öğretileri ve bu öğretilerle ilgili sondaj uygulamaları hakkında bizimle bilgi paylaştılar. Bu eski gelenekte, arının uğultu sesinin, "Dönüşüm İksiri" olarak bilinen süper hormonların salınımını uyardığı söylenirdi. Bu ses aynı zamanda beynin merkezindeki beyin omurilik sıvısıyla dolu olan ventriküler odacıklarda da yankılanır. Beyin omurilik sıvısı (BOS), beyinde ve omurgada bulunan berrak, renksiz bir vücut sıvısıdır. Beynin ventriküllerinde üretilir ve yastık görevi görür.

Machine Translated by Google

Beynin korteksi için, kafatasının içindeki beyne temel mekanik ve immünolojik koruma sağlar. BOS ayrıca kandaki besin maddelerini dolaştırır ve kimyasalları filtreler, beyindeki atık ürünleri uzaklaştırır ve hormonları beynin diğer bölgelerine taşır. (Birçok farklı ruhsal gelenek de bu sıvının kutsal olduğuna ve omurgada yukarı aşağı hareket eden ve beyne giden hayati yaşam enerjisinin kanalı olduğuna inanır).
Doktor McCord ve Schumacher ayrıca arının uğultu seslerinin, bu kitabın diğer bölümlerinde işlevlerini tartıştığımız epifiz bezi, hipofiz bezi, hipotalamus ve amigdala dahil olmak üzere beynin çeşitli yapılarını rezonansa soktuğunu ve uyardığını anlattı.

Başlangıçta uğultulu arı hakkındaki materyalin bu kitaba dahil edilemeyecek kadar fazla konu dışı olacağını düşündük, ancak daha sonra PBS ile ilgili bir program (uğultulu arıların ortadan kaybolduğunu anlatan bir belgesel) ilgimizi çekti. Bu yeni bir olgu değil, son yıllarda giderek daha fazla ana akım ilgi çeken bir olgudur.

Görünüşe göre arılar yok oluyor; görünürde hiçbir neden yokken kelimenin tam anlamıyla ölüyorlar. Kolonileri dağılıyor ve yok oluyorlar. Kimse nedenini bilmiyor ama düzinelerce bal arısının gökten ölü olarak düşmesi alışılmadık bir durum değil!
Hem bilim adamları hem de arıcılar bu kadar çok arı kolonisinin neden bozulduğunu keşfetmeye çalışıyorlar. Bu olguya bir isim verildi: koloni çöküş ü bozukluğu. Bir kolonideki işçi arıların çoğunluğunun ortadan kaybolması ve geride kalan olgunlaşmamış arıların bakımı için kraliçe arı ve birkaç bakıcı arının bırakılmasıyla ortaya çıkar. Arı kolonisi bu koşullar altında yaşayamaz.

Bildiğimiz gibi balı arılar yapar. Bunlar aynı zamanda Doğa Ana'nın bitkileri polenleme ve üremelerinin devam etmesine olanak sağlama yoludur. Koloni çöküş ü bozukluğunun gizemi devam ederse, yalnızca arılar yok olmakla kalmayacak, aynı zamanda dünyadaki çiçekli bitki örtüsünün büyük kısmı (meyveler, çiçekler, sebzeler ve her türlü yabani bitki) zarar görecek.

Koloni çöküş ü bozukluğu ile pestisitler arasında bir ilişki olduğunu öne süren pek çok anekdotsal kanıt bulunmasına rağmen, PBS özel programı ikilemi çözmedi. Colorado'daki evimizin yakınındaki vahşi doğa koruma alanı olan Walden Ponds'ta birlikte yürüyüşe çıktığımızda bu sorun aklımızdaydı.

Arı Hanım

Aralık 2014'ün sonlarına doğru, bu Pazar günü, bir erkek ve kadının yanından geçerken Walden Göletleri'nde sessizce yürüyorduk. Genellikle gülümser, merhaba der ve yolumuza devam ederdik. Doğa koruma alanlarında dolaşan insanlar genellikle rahatsız edilmekten hoşlanmazlar. Ama bu gün nedense durduk ve bu sevimli çiftle konuşmaya başladık. Konuşmamızın nasıl başladığını ikimiz de hatırlamıyoruz ama bir süre konuştuk ve sonunda içlerinden biri bize şunu sordu:

Machine Translated by Google

"Ne yapıyorsun?"

Tanımadığımız insanlar bize işimizi sorduğunda normalde meditasyon ve rahatlama için müzik bestelemekle ilgili bir şeyler söyleriz. Çoğu insan buna aşina olmadığından, sesle şifanın ayrıntılarına ve bu çalışmanın çeşitli katmanlarına girmekten çok daha kolay ve daha az karmaşıktır. Ama bir şekilde, bugün, sadece sesin şifa için kullanımı hakkında derinlemesine konuşmaya başlamadık, aynı zamanda bu sevimli çifte uğultunun iyileştirici özellikleri üzerine bir kitap yazdığımızı da anlattık.

Daha sonra bize Boulder'ın dışındaki dağlarda yaşayan bir arkadaşlarından bahsetmeye başladılar. Görünüşe göre bu kadın arılarla iyileştirme kapasitesiyle çalışıyordu.
Bize onunla nasıl iletişime geçeceğimizi söylediler ve biz de bunu yaptık. Adı Dr. Valerie Solheim ve kendisine "Arı Kadın" deniyor.

Valerie, danışanlarıyla yaptığı şifa seanslarının ayrılmaz bir parçası olarak arıların uğultulu seslerini kullanan Jung'lu bir psikolog ve arıcıdır. Jonathan'ın Cosmic Hum albümünün bir kopyasını Healing Bees CD'lerinden biriyle takas ettik. CD'leri, farklı mevsimlerde ve farklı etkinliklerde uğultu yapan bir arı kovanının kayıtlarıdır.
Mırıltı ve arıların ardından gelen eş zamanlılığa devam edersek, Dr. Solheim'ın CD'lerini kaydeden kişinin ünlü ses terapisti ve sevgili dostumuz Kimba Arem olduğu ortaya çıkıyor.

Valerie'nin arı sesinin iyileştirici gücü hakkında söyleyecek çok şeyi vardı. Müşterilerinin Şifa Arıları CD'lerini dinlediğinde deneyimledikleri güçlü şifalar hakkında birçok hikaye anlattı. Ancak bizim için en sıra dışı olanı, Dr. Solheim'ın koloni çöküşü bozukluğu olan bir kovan için CD'lerinden birini çaldığını ve bunun sonucunda dengesiz kovanın normal durumuna geri döndüğünü iddia etmesiydi.

Dr. Solheim'a göre, koloni çöküşü bozukluğu olan kovanların restorasyonu, yıllardır ses iyileştirmede kullandığımız aynı prensipler sayesinde mümkün oluyor: titreşimsel rezonans ve sürüklenme. Çöküş bozukluğundan mustarip olan koloniler, doğal uyumlarının dışında yankılanıyordu. Sağlıklı arıların uğultusu sıkıntılı koloniyi sürükleyip iyileşmesine yardımcı oldu.

Bu sadece bir anekdot elbette. Ancak ses, uğultu ve şifa hakkında bu kitapta açıkladığımız tüm bilgiler göz önüne alındığında, bu kesinlikle mantıklıdır.
bize.

Jonathan'ın Cosmic Hum kaydını dinleyerek şifayı deneyimleyen insanlardan birçok e-posta ve mektup aldık . Sağlıklı arıların uğultu sesini dinlemenin hem insanlara hem de arılara şifa olabileceğinden pek şüphemiz yok. Ve eğer sağlıklı arıların seslerini dinlemek koloni çöküşü bozukluğunu iyileştirebiliyorsa, belki de doğal bir felaketin önlenmesine de yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Gelmek için daha fazla

Sesle şifa üzerine çok sayıda kitap yazdıktan sonra, kitaplarımızdan biri yayınlandıktan sonra okuyuculardan yazılarımızdaki materyalin çoğunu doğrulayan ve doğrulayan geri bildirimler aldığımızı görüyoruz. Bildiğimiz kadarıyla, şu anda birisi, kendi kendine yaratılan sesin, hasarlı beyin hücrelerini nasıl gençleştirebileceğini ve yeni beyin devreleri yaratabileceğini gösteren bir araştırma yapıyor. Birçok çalışma tayımızda katılımcılarımıza bu araştırmanın yapılması gerektiğini öneriyoruz. Ve belki bizim haberimiz olmadan bu tam bu saatte y an.

Mırıldanmayla ilgili onaylayıcı hikayeleriniz için sizi info@healingsounds.com adresinden bizimle iletişime geçmeye davet ediyoruz . Ayrıca sizi mırıldanmanın kayda değer gücünü başkalarıyla, özellikle de bu iyileştirici sesin potansiyel etkilerinden bazılarından yararlanabilecek kişilerle paylaşmaya davet ediyoruz.

Bu kitabı bitirirken, bu eşsiz ve dikkate değer yolculukta bize eşlik ettiğiniz için size teşekkür etmek istiyoruz. Mırıldanmanın faydalarına dair bilgilerimizi sizlerle paylaşmak bizim için büyük mutluluk oldu. Uğultulu yolculuğunuz yankılanmaya devam etsin ve size birçok güzel bereket getirsin!

Lütfen eğitici ses parçalarının 6. parçasını dinleyin.

Sesle şifa ve kutsal sesle ilgili birçok metin bir Om ile bitebilir . Bunun yerine, bir uğultuyla bitireceğiz. Böylece yeniden başlıyoruz: mmmm.

Lütfen eğitici ses parçalarının 7. parçasını dinleyin.

Machine Translated by Google

Uğultu Efekti Nasıl Kullanılır Eğitici Ses Parçaları

Bu kitaba eşlik eden ses parçaları, kendi mırıltınızın dönüştürücü gücünü deneyimleme yolculuğunuzda size yardımcı olmak için tasarlandı. Audio.innertraditions.com/humeff adresinden indirin Bu kitap boyunca, uygun bir ses parçası olduğunda, onu dinlemenizi öneriyoruz. Ses parçalarına giriş bölümünde belirttiğimiz gibi, bazen bir uğultu egzersizi örneğini duymanın çok yararlı olduğunu gördük. Sesimizin kalitesi ve aralığı her birimiz için farklı olduğundan, sesimizi kopyalamanızı beklemiyoruz. Size sadece bu egzersizlerin kulağa nasıl gelebileceğine dair örnekler veriyoruz.

Bu kitaptaki egzersizleri yaparken rahatsız edilmeden ses çıkarabileceğiniz bir yer bulmanızı öneririz. Ayrıca sırtınız dik bir şekilde oturmanızı ve her egzersiz için verdiğimiz talimatları uygulamanızı öneririz. Muhtemelen önce kaydedilen örneği dinleyip ardından alıştırmayı denemeyi faydalı bulacaksınız.
İlk parçamız, bu ses parçalarının amacını daha da netleştireceğine inandığımız bir giriştir. Sonraki dört parça kendi kendini açıklıyor. Aşağıdaki parça bir sonuçtur ve uğultunun inanılmaz gücünü deneyimlerken size de yardımcı olacağınıza inanıyoruz. Bu izleri kitapta karşılaştığınız sırayla geçmenizi öneririz. Belirli bir parçayı dinlemenizi isteyen bir ifadeyle karşılaştığınızda, bunu daha önce değil o zaman yapmanızı öneririz. Son parça olan "Constant Hum" yüzlerce insanın birlikte mırıldandığı bir kayıttır. Bunun gibi bir kaydın arka planda oynatılmasının bazen yardımcı olabileceğini ve onunla birlikte mırıldanırsanız daha da eğlenceli hale gelebileceğini gördük.

Kendi sesinizi çıkarırken ses tellerinizi zorlamamak, konfor alanınızda kalmanın önemli olduğunu unutmayın. Daha yüksek ses daha iyi değildir ve kendi sesinizin iyileştirici gücünü deneyimlemek için yüksek ses çıkarmanıza da gerek yoktur . Son olarak lütfen bu sesleri çıkarırken eğlenin. Kendimizi mırıldanırken bulduğumuzda doğal olarak kendimizi iyi hissederiz. Mırıltınızın daha bilinçli farkına vardıkça, bu deneyimin tadını çıkarmayı unutmayın.

1. Giriş (2:18)
2. Ünlü Seslerle Çalışmak (5:29)

Machine Translated by Google

3. Nasıl Mırıldanılır, Bölüm I (4:3 9)

4. Nasıl Mırıldanılır, Bölüm II (4:3 2)

5. Omurganızı Mırıldanmak (1:4 8)

6. Sonuç (1:3 9)

7. Sürekli Uğ ultu (1 7:4 3)

Machine Translated by Google

Dipnotlar

*1. John Beaulieu, Minsun Kim, Elliott Salamon ve George B. Stefano, "Ses Terapisinin Yol Açtığı Gevşeme: Stres Süreçlerini ve Patolojileri Aşağı Düzenleme" Tıp Bilimi Monitörü 9, no. 5 (2003): RA116–21.

*2. T. Pramanik, B. Pudasaini ve R. Prajapati, Nepal Medical College Journal 12, no. 3 (Eylül 2010): 154–57.

*3. B G. Kalyani, G. Venkatasubramanian, R. Arasappa, NP Rao, SV Kalmady, RV Behere, H. Rao, ve diğerleri, Uluslararası Yoga Dergisi 4, no. 1 (2011): 3–6.

*4. Eddie Weitzberg ve Jon ON Lundberg, "Uğultu Nazal Nitrik Oksiti Büyük Ölçüde Artırır", American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 166, no. 2 (2002): 144–45.

*5. John Beaulieu, "Otto 128 Diyapazon ve Nitrik Oksit Tepkisi", Hücre Dinamiği Laboratuvar, yayınlanmamış ham veri seti.

*6. Ramona Moody French, Lenf Drenaj Masajının Tam Kılavuzu, 2. ed. (Clifton Park, NY: Milady, 2011).

*7. Örneğin, Dr. Singh'in meditatif tonlamasını içeren bir çalışma hakkında aşağıdaki makaleye bakınız: N. Absolon, T. Truant, L. Balneaves ve diğerleri, "'Uyuyamıyorum': Yenilikçi bir kanıt toplamak kanser hastalarında uykusuzluğa müdahale," Kanada Onkoloji Hemşireliği Dergisi 24, no. 3 (2014): 154–59.

*8. LJ Seltzer, TE Ziegler ve SD Pollak, "Sosyal Seslendirmeler İnsanlarda Oksitosin Salgılayabilir", Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences 277, no 1694 (2010): 2661–66.

*9. Seltzer, Ziegler ve Pollak, "Sosyal Seslendirmeler Oksitosin Salgılayabilir İnsanlar."

*10. Videoyu görmek için https://www.youtube.com/watch?v=1w0_kazbb_U adresine gidin.

*11. MW Browne, "Ses, Birçok Kullanımla Göz Kamaştırıcı Bir Araca Şekillendirildi", New York Times, 9 Şubat 1988.

*12. Dr. Emoto'nun bu ve diğer fotoğraflarını görmek isteyenler için lütfen

Machine Translated by Google

şu adresi ziyaret edin: https://www.healingsounds.com/messages-from-water-the-work-of-masuru-emoto.

*13. Bu konu hakkında daha fazla bilgi için bakınız: Rollin McCraty, Ph.D., "Energetic Heart: İnsanlar içinde ve arasında Biyoelektromanyetik İletişim", Biyoelektromanyetik Tıbbın Klinik Uygulamaları, ed. PJ Rosch ve MS Markov, 541–562 (New York: Marcel Dekker, 2004).

*14. Y. Ma ve R. McCraty, "Zihin-Beden Müdahalelerinde Kalp Hızı Değişkenliği" Tıpta Tamamlayıcı Tedaviler 29 (2016): A1–A2.

*15. Bkz. Shakti Gawain, Yaratıcı Görselleştirme: Hayatınızda İstediğinizi Yaratmak için Hayal Gücünüzü Kullanın, 25. yıl dönümü baskısı. (Novato, Kaliforniya: Yeni Dünya Kütüphanesi, 2002).

*16. Sri Swami Satchidananda, çev., Patanjali'nin Yoga Sutraları (Yogaville, Va.: Integral Yoga Yayınları, 1990), 42.

*17. Muhterem Jaganath Carrera, "Yoga Sutralarının İçinde: Mistik OM," Integral Yoga Dergisi (Kış 2009).

*18. Bunlar arasında şunlar yer almaktadır: www.yogicwayoflife.com, www.artofliving.org, www.quora.com, www.theayurveda.org, www.sarvyyoga.com, ve www.yogawiz.com.

*19. K. Pederson, "Bhramari Pranayama (Uğultulu Arı Nefesi)," 17 Aralık 2012, http://www.yogawiz.com/articles/83/yoga-breathing-pranayama/bhramari.html.

*20. T. Pramanik, B. Pudasaini ve R. Prajapati, Nepal Medical College Journal 12, no. 3 (Eylül 2010): 154–57.

*21. https://yogainternational.com/article/view/5-ways-to-practice-bhramari (erişildi 15 Şubat 2017).

*22. www.mindful.org/jon-kabat-zinn-defining-mindfulness (9 Şubat'ta erişildi) 2017).

*23. Merriam-Webster.com, 17 Ocak 2017, https://www.merriam-webster.com/dictionary/hypothesis adresinde tanımlandığı üzere .

*24. "'Mikrotübüllerde' Kuantum Titreşimlerinin Keşfi, Bilinç Teorisini Destekliyor," Phys.org, 16 Ocak 2014, https://phys.org/news/2014-01- Discovery-quantum-vibrations-microtubules-corroborates.html.

*25. Jonathan Goldman, Müzik Tıbbında "Sonic Entrainment", ed. Ralph Spintge, MD ve Roland Droh, MD, 194–208 (St. Louis, Mo.: MMB Music Inc., 1992).

Machine Translated by Google

*26. Jonathan Goldman, Müzik Tıbbında "Sonic Entrainment", ed. Ralph Spintge, MD ve Roland Droh, MD

*27. Paul King, "Nöroplastisite nedir ve nasıl çalışır?" sorusunu yanıtlıyor. Quora'da, 21 Ağustos 2013'te güncellendi, http://www.quora.com/What-is-neuroplastisite-and-how-does-it-work.

*28. www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/expert-answers/music-and-alzheimers/FAQ-20058173

*29. MK Taneja, "Presbyacusis'te Bhramari (Shanmukhi Mudra) Pranayama ve demans," Hint Otoloji Dergisi 22 (2016): 145-47.

*30. M. Bensimon, E. Bodner ve A. Shrira, "Ulusal müziğin genç ve yaşlı yetişkinler üzerindeki duygusal etkisi, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri açısından farklılık gösteriyor" Yaşlanma ve Ruh Sağlığı (Haziran 2016): 1–9 [Baskıdan önce Epub].

*31. Jonathan ve Andi Goldman'la kişisel iletişim, 26 Ağustos 2015.

†1. Eddie Weitzberg ve Jon ON Lundberg, "Uğultu Nazal Nitrik Oksiti Büyük Ölçüde Artırır", American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine 166, no. 2 (2002): 144–45; ve Jon O. Lundberg, MD, Ph.D.; Mauro Maniscalo, MD; Matteo Sofia, MD, Ph.D.; Lars Lundblad, MD, Ph.D.; ve Eddie Weitzberg, MD, Ph.D., "Uğultu, Nitrik Oksit ve Paranazal Sinüs Tıkanıklığı", JAMA 289, no. 3 (2003): 302–3.

†2. Don G. Campbell, "İlahi Söyleme, Dinleme ve Elektronik Kulak: Dr. Alfred Tomatis'in Öncü Çalışması," Ses Şifacıları Derneği web sitesi, http://www.soundhealersassociation.org/don-campbell-chanting-listening-and adresinde mevcuttur. -the-electronic-ear (erişim tarihi: 27 Şubat 2017).

†3. Rollin McCraty, Ph.D., "Enerjetik Kalp: İnsanlar İçinde ve İnsanlar Arasında Biyoelektromanyetik İletişim", Biyoelektromanyetik Tıbbın Klinik Uygulamalarında.

†4. M. Brouziyne ve C. Molinaro, "Golf Yeni Başlayanlar İçin Yaklaşma Şutlarının Fiziksel Uygulamasıyla Birleştirilmiş Zihinsel İmgeler," Algısal ve Motor Beceriler 101, no. 1 (2005): 203–11; AR Isaac, "Zihinsel Uygulama—Sahada İşe Yarar mı?" Spor Psikoloğu 6 (1992): 192–98; ve KA Martin ve CR Hall, "İçsel Motivasyonu Geliştirmek İçin Zihinsel İmgelerin Kullanılması" Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi 17, no. 1 (1995): 54–69.

†5. Mahendra Kumar Taneja, "Nitrik Oksit Bhramari Pranayam ve Sağırlık," Hint Otoloji Dergisi 22, no. 1 (2016).

Machine Translated by Google

†6. Yaş am Fiziğ i İ ncelemeleri 11, no. 1 (2014): 39–78.

†7. Gerhard Leinenga ve Jürgen Götz, "Taramalı ultrason, Alzheimer hastalığ ı olan fare modelinde amiloid-β'yı ortadan kaldırır ve hafızayı geri yükler," Science Translational Medicine 7, no. 278 (2015): 278ra33.

‡1. KW Brodlie, LA Carpenter, RA Earnshaw, JR Gallop, RJ Hubbold, AM Mumford, CD Osland ve P. Quarendon, eds. (Springer Verlag, 1992).

‡2. Ses iyileş tirme potansiyeli hakkında daha fazla bilgi iç in Jonathan'ın Healing Sounds: The Power of Harmonics (Healing Arts Press, 2002) adlı kitabına bakın.

§1. www.yogawiz.com

Machine Translated by Google

Önerilen Kaynaklar

Bildiğimiz kadarıyla The Humming Effect , uğultu konusunda yayımlanan ilk derinlemesine kitaptır. Bu nedenle uğultu üzerine başka kitap öneremiyoruz.
Bununla birlikte, sesin şifa ve dönüşüm yöntemi olarak alanıyla ilgili sayısız kitap ve kayıt bulunmaktadır. İşte önerilerimiz. Birçoğu en azından uğultu hakkında biraz tartışma içeriyor. Bu kitapta bahsettiğimiz diğer konularda nefes, inanç ve bilincin çeşitli yönlerini ele alan bazı kitaplara da yer verdik. Ayrıca okuyucunun ilgisini çekebilecek bazı kayıtları da sunduk.

Kitabın

Jonathan Goldman ve Andi Goldman'dan Ses ve Müzik Kitapları Jonathan

Goldman ve Andi Goldman'dan Çakra Frekansları (Destiny Books, 2011).
Vizyoner Kaynaklar Koalisyonu (COVR) En İyi Alternatif Sağlık Kitabı Vizyoner Ödülünü kazanan bu kitap, daha yüksek bilinç, daha güçlü ilişkiler, gezegensel birlik ve fiziksel ve duygusal şifa için sesle şifa bilimini inceliyor. Daha fazla sağlık ve uyum için çakraları aktive etmek ve dengelemek amacıyla nefes, ton, kutsal sesli harfler ve söylenen bija mantraları içeren egzersizler sunar .

Jonathan Goldman'ın Diğer Ses ve Müzik Kitapları The

Divine Name (Hay House, 2016). Bu COVR Vizyoner Ödülü sahibi, titreşim aktivasyonuna yönelik adım adım bir kılavuzdur. Bu kitap, sesli harflerden yaratılmış ve İlahi Olan ile rezonansı artıran evrensel bir ses olan İlahi İsmin gücünü, ihtişamını ve şifasını deneyimlemenize olanak sağlayacaktır. Ayrıca, tonlamayı öğrenmenize ve İlahi İsmi daha güçlü bir şekilde deneyimlemenize yardımcı olacak eğitim materyallerinin sesli indirmeleri ve kutsal bir ses çağrısı da dahildir.

Şifa Sesleri (Healing Arts Press, 2002). Sesle şifa alanında bir klasik olarak kabul edilen bu kitap, sesle şifanın manevi ve bilimsel yönlerine ilişkin pek çok materyal içermektedir. Özellikle sesin şifa aracı olarak kullanımı ve armonikler konusu üzerinde duruluyor. Okuyucular onu bilgilerle dolu bulacaklar ve

Machine Translated by Google

İ yileş tirici bir yöntem olarak sesin gücünü artıracak egzersizler.

Sesle Ş ifanın 7 Sırrı, gözden geçirilmiş baskı (Hay House, 2017). Bu yedi "sır", sesin iyileş tirme ve dönüş türme için nasıl kullanılabileceğ inin temel ilkeleridir.
Bu ilkelerden birine ayrılan her bölüm, Jonathan'ın sesle ilgili uzun yıllara dayanan çalış malarına dayanan açık ve kısa bilgiler içermektedir. Konular frekans, niyet, sessizlik ve titreş imleri içerir. Bu kitap sesle ş ifa konusuna harika bir giriş ve kaynak rehberidir.

Değ iş en Frekanslar (Iş ık Teknolojisi, 2010). Baş langıçta Jonathan'ın Sedona Journal of Emergence dergisi için yazdığ ı bir köş e yazısından derlenen bu kitap, ses hakkında hem bilimsel hem de manevi bilgilerin tümünü kapsıyor. Armonikler, nefes, seslendirme ve görselleş tirme, mantralar, Tanrı adının söylenmesi, renk ve ış ık, kuvars kristalleri ve çok daha fazlası hakkında bölümler içerir.

Diğ er Yazarların Ses ve Müzik Kitapları Cymatics:

Dalga Olayları ve Titreş im Üzerine Bir Çalış ma, Hans Jenny (Macromedia, 2001). İ sviçreli doktor Hans Jenny'nin sesin biçim yaratma yeteneğ ini gösteren, nefes kesen fotoğ raflarından oluş an olağ anüstü bir kitap. Bu da sesin fiziksel maddeyi etkileme gücünün kanıtıdır.

Kulak ve Ses , Alfred Tomatis (Korkuluk, 2004). Bu kitap, Dr. Tomatis'in ş arkı söylemeyle ilgili kavramlarını ve kulağ ın beyin ve vücudun geri kalanıyla iliş kili olarak nasıl çalış tığ ını tanıtıyor. Aynı zamanda ş arkı söyleme, duruş ve öncelikle müzisyenleri ilgilendiren konularda pratik tavsiyeler de veriyor.

Sesin İ nsanlar Üzerindeki Etkileri Yazan: James P. Cowan (Wiley, 2016). Bu, nasıl duyduğ umuza ve sesin bizi fiziksel ve duygusal düzeyde nasıl etkilediğ ine iliş kin son derece güncel ve bilimsel bir genel bakış . Çoğ u, sesin olumsuz yönlerine, özellikle de gürültü kirliliğ ine ayrılmış tır. Sesin olumlu etkileriyle ilgili bir bölüm var.

Müziğ in İ yileş tirici Güçleri , Randall McClellan (iUniverse, 2000). Birkaç yıl önce yayınlanmış olmasına rağ men bu kitaptaki bilgiler bugün hala geçerli ve günceldir. McClellan'ın kitabı, ş ifa ve dönüş üm için ses ve müziğ i kullanan farklı sistemlerin tarihi, teorisi ve pratiğ i hakkında çok değ erli ve önemli materyaller içeriyor.

İ nsan Sesinin İ yileş tirici Gücü, James D'Angelo (Healing Arts Press, 2005). D'Angelo, ünlüler ve ünsüzlerden, kahkaha ve iç çekmelerin doğ al seslerine, ş arkı söylemenin gücüne ve dünya çapındaki kültürlerden klasik ilahilere ve mantralara kadar insan vokal ifadesinin iyileş tirici özelliklerini inceliyor. Fiziksel ve ruhsal geliş imimize katkıda bulunmak için çeş itli ses formlarını nasıl yaratabileceğ imizi gösteriyor.

Machine Translated by Google

akıl sağlığı.

Sesin İyileştirici Gücü, Mitchell L. Gaynor (Shambhala, 2002). Dr. Gaynor, kendi kendini iyileştirmeye yönelik ses temelli tekniklerini sunuyor; bu teknikler, ister yaşamı tehdit eden bir hastalıkla karşı karşıya kalan, ister sadece günlük yaşamın stresinden kurtulmak isteyen herkesin kullanabileceği teknikler. Bu metin, herkesin sağlığını ve yaşam kalitesini iyileştirmek için kullanabileceği nefes alma, meditasyon ve tonlama içeren on iki egzersiz içermektedir.

İnsan Ayarlama , John Beaulieu (Biosonics, 2010). Bu çığır açan çalışma bilimi, sesi ve maneviyatı birleştirerek okuyuculara diyapazonlarla vücutlarını nasıl ayarlayacaklarını öğretiyor. Kendimizi ayarladığımızda sinir sistemimizi de ayarlarız, yaşamlarımızda daha fazla denge, uyum ve sağlıklılığa ulaşırız. Sesle şifa konusunda gerçekten en iyi kitaplardan biridir.

Don Campbell'ın Mozart Etkisi (Avon, 1997). Bedenin, zihnin ve ruhun ilacı olarak müziğin ana akım okurlar için en önemli kitaplarından biri.
Campbell, modern bilimin bu eski bilgeliği nasıl doğrulamaya başladığını gösteriyor ve belirli müzik türlerini dinlemenin yaşam kalitemizi neredeyse her açıdan artırabileceğine dair kanıtlar buluyor.

Şifa Sanatlarında Müzik ve Ses, John Beaulieu (Station Hill, 1987). Bu küçük ve son derece okunabilir kitap, ses ve müziğin tedavi edici ve dönüştürücü kullanımlarına ilişkin çok değerli bilgiler içeriyor. Mantralara, akort çatallarına, ses enerjisine ve çok daha fazlasına hitap eder. Beaulieu harika bir öğretmen ve arkadaşımızdı ve kitabını şiddetle tavsiye ediyoruz.

Hazrat İnayat Khan'ın Ses ve Müziğin Mistisizmi (Shambhala, 1996). Bu, sesin gücü üzerine yazılmış en önemli kitaplardan biridir. İlk olarak 1900'lü yılların başında yazılan bilgiler, bugün de ilk ortaya çıktığı zamanki kadar taze ve geçerlidir.
Konular arasında sesin fiziksel beden üzerindeki etkisi, ses, müziğin iyileştirici gücü, ritim, sesin mistikliği, titreşim, kelimenin gücü ve çok daha fazlası yer alıyor.

Fizik ve Müzik , Harvey White ve Donald White (Dover, 2014). Müzikal sesin nasıl yaratıldığını ve algılandığını öğrenmek için derinlemesine bilgi edinmek isteyen öğrencilere yönelik bir üniversite ders kitabı. Akustik, sesin genel prensipleri, sesin üretilebileceği farklı yollar, müzik gamları, harmonikler, enstrümanların özellikleri ve çok daha fazlasıyla ilgili çok çeşitli konuları inceler.

Müziğin Gücü, Elena Mannes (Walker, 2013). Bu metin müziğin gücünü ve onun bedenle, beyinle ve doğayla olan bağlantısını araştırıyor. Müzikal yeteneğimizin ne kadarının öğrenildiğini ve ne kadarının doğuştan geldiğini keşfetmek için ileri görüşlü araştırmacıları ve başarılı müzisyenleri bilim ve kültürün kavşağına kadar takip ediyor.

Sesin Gücü, Joshua Leeds (Healing Arts Press, 2010). Leeds'in kitabı odaklanıyor

Machine Translated by Google

Sağ lıklı iş itsel iş levlerin (iş itme süreci) önemi ve seslerin öğ renmeye, iletiş ime ve sosyal etkileş imlere nasıl yardımcı olabileceğ i hakkında daha fazla bilgi. Özellikle psikoakustik konusunu veya sesin sinir sistemimizi nasıl etkilediğ ini derinlemesine araş tırıyor.

Sessizliğ in Kükremesi , Don Campbell (Quest, 1989). Bu, tonlama ve sesin tedavi edici gücünün herkesin doğ asında nasıl mevcut olduğ u üzerine mükemmel bir kitap. Nefes, ton ve müzik meditasyonlar ve egzersizlerle keş fedilir. Campbell, sesin altındaki enerjiyi keş federek titreş imsel farkındalığ ı uyandırarak bizi tonlama ve ş arkı söyleme dünyasına yönlendiriyor.

Kalbin Gizli Dili, Barry Goldstein (Hierophant, 2016). Barry, her birimizin (müzikal olan ve olmayan) yaratıcı engelleri ortadan kaldırmak, olumsuz zihniyetleri ve tutumları tersine çevirmek, belirli hastalıkları ve rahatsızlıkları hafifletmek ve iyileş tirmek için müziğ in gücünden nasıl yararlanabileceğ ini paylaş an ödüllü bir besteci ve yapımcıdır. genel sağ lık.

Ranjie Singh tarafından Kendi Kendini İ yileş tirme (Sağ lık Psikolojisi, 1997). Singh'in kitabı, epifiz bezinin kendi kendine yarattığ ı ses yoluyla uyarılmasının melatonin üretimini nasıl artırdığ ını gösteriyor ve melatonin üretiminizi artıracak egzersizler sunuyor.
Melatonin uykuyu artıran, uzun ömürlülüğ ü destekleyen, bağ ış ıklık sistemini güçlendiren ve kanser tedavisine yardımcı olabilecek bir hormondur.

Yeni Baş layanlar İ çin Sesle Ş ifa , Joshua Goldman ve Alec W. Sims (Llewellyn, 2015).
Adına rağ men bu kitap, sesin bilimsel ve büyülü iyileş tirici doğ asından sesin beş unsuruna kadar her ş eyi kapsayan, sesle ş ifa alanında hem yeni baş layanlar hem de ustalar için mükemmel bir rehberdir. Kesinlikle tavsiye ediyoruz.

Wayne Perry'nin Ses Tıbbı (Musikarma, 2005). Bu kitap insan sesiyle ş ifa vermek için mükemmel bir rehberdir. Armoni yaratmanın doğ al terapötik yeteneklerini geliş tirmek için sesin içindeki doğ al harmonikleri araş tırır. Sesi ş ifa amacıyla kullanmaya yönelik birçok farklı teknik ve egzersiz içerir.

Sesin Tao'su , Fabien Maman (Tama-Do, 2008). Bu kitap, Maman'ın otuz beş yıllık öncü çalış masını kapsamaktadır. İ nsan vücudunu, organlarını, çakralarını ve süptil enerji alanlarını doğ anın beş unsuruna, Bagua'nın sekiz yönüne, Kabala'ya, yıldızlara ve ötesine bağ lar. Akustik sesin insan hücreleri üzerindeki etkisini belgeleyen olağ anüstü fotoğ raflar içeriyor.

Daniel Levitin'in Müzik Üzerine Bu Sizin Beyniniz (Penguin, 2007). Müzisyen ve sinir bilimci Levitin, müzik ile beyin arasındaki bağ lantıyı inceleyen çok ilginç bir kitap yazdı. Müzik dinlediğ imizde neler olduğ una ve neden bu kadar keyif aldığ ımıza bakıyor.

Siegmund Levarie ve Ernst Levy'nin sesi (Kent State, 1968). Bu kitap müzik akustiğ i üzerine bir çalış madır. Yeni değ il ama ş ükürler olsun ki, konuyla ilgili bilgiler

Machine Translated by Google

akustik hala geçerli ve geçerlidir. Bu konuyla ilgili kitapların çoğu karmaşıktır ancak bu kitabın anlaşılması nispeten kolaydır ve ses hakkında harika bilgiler içerir.

Tonlama: Sesin İyileştirici Gücü, Laurel Elizabeth Keyes ve Don Campbell (DeVorss, 2008). Bu okunması kolay kitap, çoğu kişi için kendi yarattığı sesi şifa ve dönüşüm için kullanmanın olağanüstü yolunu başlatan çalışmadır. Sesle şifa alanında bir klasik olarak kabul edilir ve haklı olarak da öyledir. Don Campbell kendi yorumunu ekleyerek materyali daha da geçerli hale getirdi.

Gücün Sözleri , Brian ve Esther Crowley (Llewelyn, 1990). Sesle ilgili çok kullanışlı bir kılavuz olan bu kitap, dünya çapındaki kültürlerden şifayı ve daha yüksek bilinç durumlarını teşvik etmek için kullanılabilecek mantralara odaklanıyor. Konuyla ilgili birçok kitap arasında bu bizim favorilerimizden biri.

İnanç, Kuantum Fiziği ve İnancın Dua Biyolojisi

Üzerine Kitaplar , Bruce Lipton (Hay House, 2016). Dr. Lipton'un yeni biyoloji alanındaki bu çığır açıcı çalışması, düşünme hakkındaki düşüncelerinizi sonsuza kadar değiştirecek. Lipton, zihniniz ve bedeniniz arasındaki etkileşim ve hücrelerin bilgi alma süreçleri hakkında çarpıcı yeni keşifleri ortaya koyuyor.

Lynne McTaggart'ın Niyet Deneyi (Simon ve Schuster, 2007). Bu kitap, konuyla ilgili çeşitli son teknoloji araştırmaları ve laboratuvar çalışmalarını keşfederek niyet bilimini araştırıyor. Kitap aynı zamanda her birimizi çevreleyen ve birbirine bağlayan engin kuantum enerji alanıyla olan ilişkimiz hakkında da harika bilgiler sağlıyor.

Isaiah Etkisi , Gregg Braden (Hay House, 2001). Braden harika bir yazar, araştırmacı ve kadim bilgeliğin sağlayıcısı olmasının yanı sıra değerli bir dosttur. Bu kitapta kayıp dua ve kehanet biliminin şifresini çözüyor, kayıp bir dua tarzının teknolojisini araştırıyor ve Ölü Deniz Parşömenlerindeki önemli kehanetin göz kamaştırıcı yeni bir yorumunu sunuyor.

Neville Goddard: Tam Okuyucu , Neville Goddard (Ses Aydınlanması, 2013). 1900'lerin başında doğan Amerikalı manevi öğretmen Neville, maneviyatın çeşitli yönleri üzerine, en büyük yeni düşünce öğretmenlerimizin çoğunu etkileyen bir dizi kısa kitap yazdı. Bu kitap onun on manevi klasiğinin tamamının bir koleksiyonudur.

Niyetin Gücü , Wayne W. Dyer (Hay House, 2005). Bu kitap, niyetin evrende yaratma eyleminin gerçekleşmesine izin veren bir güç olduğunu araştırıyor. Dr.
Dyer niyeti birçok düzeyde araştırıyor ve bu ilkeleri günlük yaşamda uygulamanın özel yollarını sunuyor.

Vahşi Sarkacı Takip Etmek, Itzhak Bentov (Destiny Books, 1988). Bu bir

Machine Translated by Google

çığır açan bir bilim insanının olağanüstü kitabı. İnsan bilincinin sınırsız olanaklarına dair yeni bakış açıları sunarak bize genişlemiş, bilinçli, bütünsel bir evrenin parçası olduğumuzu gösteriyor. Titreşimlerin birçok önemli yönüne ve çok daha fazlasına odaklanan açık ve net bir anlatımdır.

Sen Plasebo'sun Joe Dispenza (Hay House, 2015). Dr. Dispenza, plasebo etkisinin gücüne ilişkin bilimsel kanıtları, plasebo etkisinin kanseri, kalp hastalığını, depresyonu, felç edici artriti ve Parkinson hastalığını tersine çevirmedeki rolüne ilişkin çok sayıda belgelenmiş vakayla paylaşıyor. Kitap, inançları ve algıları değiştirmeye yönelik bir meditasyonla sona eriyor.

Nefes ve Yoga Üzerine Kitaplar

Hayatın Nefesi: İntegral Yoga Pranayama, Swami Satchidananda (Integral Yoga, 2015). Sevgili Hindu öğretmenlerimizden biri olan Swami Satchidananda, yogik nefes uygulamaları olan pranayama konusunda adım adım bir eğitim programı oluşturdu. Fiziksel ve zihinsel arınma ve odaklanma için bu en güçlü şifa uygulamalarını günlük rutininize nasıl dahil edeceğiniz konusunda ayrıntılı rehberlik sunar.
Tamamen yeni başlayanlar ve daha ileri düzey öğrenciler için uygundur.

Gay Hendricks'in Bilinçli Nefes Alması (Bantam, 1995). Bu kitap, enerjiyi, zihinsel berraklığı ve fiziksel sağlığı iyileştirmek için her gün kullanılabilecek basit ama kapsamlı bir program sunmak için uzun yıllara dayanan araştırma ve uygulamalara dayanmaktadır. Vücudun temel yaşam gücü olan nefes, her seviyede (duygusal, zihinsel ve fiziksel) nasıl hissettiğimizi etkiler.

Kundalini: Batı için Yoga, Swami Sivananda Radha (Shambhala, 1978). Bu kitap klasik Hindu geleneğindeki çakralara, bija mantralara ve bunların evrim güçlerine yardımcı olmak için nasıl kullanılabileceğine odaklanıyor.

Nada Yoga Uygulaması, Baird Hersey (İç Gelenekler, 2013). Bu kitap nada yogaya, ses yogasına ve özellikle de dinlemeye ışık tutuyor. Nada yoganın kökleri dünyanın en eski dini metinlerinden biri olan Rig Veda'ya dayanmaktadır. Okuyucuların kulakları, kalpleri ve zihinleriyle nasıl daha yakından dinleyeceklerini öğrenmelerine yardımcı olacak bilgiler ve alıştırmalarla doludur.

Pranayama: Yoganın Nefesi, Gregor Maehle (Kaivalya, 2012). Bu, yoganın nefes alma bilimi olan pranayama hakkındaki en kapsamlı kitaplardan biridir. Pranayama'nın sinir sistemi üzerindeki etkileri de dahil olmak üzere, bu konunun hem Doğu'nun ruhsal yönlerini hem de Batı'nın bilimsel odağını ele alıyor. Kitap şifa ve ruhsal dönüşüm için birçok farklı pranayama tekniğini öğretiyor.

Nefes Yogası, Richard Rosen (Shambhala, 2002). Bu kitap okuyucuya yol gösterir

Machine Translated by Google

Pranayama'nın temellerini öğrenmek ve bunları mevcut yoga uygulamalarında kullanmak. Nefes ve beden farkındalığını deneyimlemek için adım adım talimatlar vardır. Rosen ayrıca kitapta sunulan çeşitli tekniklerin nasıl kullanılacağına dair pratik öneriler sunarak pranayama tarihini ve felsefesini de içeriyor.

Alternatif Titreşimsel Şifa Vücut Elektriği Üzerine Kitaplar , Robert O. Becker ve Gary Selden (William Morrow, 1998).
Bu büyüleyici metin biyoelektrik benliğimizin öyküsünü anlatıyor. Yenilenme ve iyileşme süreci alanında elektriğin kullanımına ilişkin bilgiler içerir ve evrim, akupunktur, psişik olaylar ve fiziksel gençleşme anlayışımızdaki yeni yolları araştırır.

Enerji Şifası , Ann Marie Chiasson (Doğru Görünüyor, 2013). Dr. Chiasson, Vedik, Çin ve Şamanik gelenekler de dahil olmak üzere birçok farklı gelenekten gelen ustalarla çeşitli alternatif enerji şifa teknikleri üzerinde çalışmıştır. Kitap, enerji tıbbının neden işe yaradığının anlaşılmasını sağlayan teorik bilgilerle başlıyor.
Daha sonra okuyucuların kendilerini enerjik olarak iyileştirmek için kullanabilecekleri birçok uygulama sunuyor.

Enerji Tıbbı , Donna Eden (Jeremy P. Tarcher, 1999). Bu kitap çakralar, akupunkturun meridyen sistemi ve çok daha fazlası hakkında bilgiler içermektedir.
Bu farklı sistemlerin sağlık, hastalık ve acıyla nasıl ilişkili olduğuna dair materyaller var. Enerji tıbbı alanında bir klasik olarak kabul edilir ve alternatif şifaya ilgi duyan kişilere tavsiye edilir.

Işığın Elleri , Barbara Ann Brennan (Bantam, 1988). Bu kitap onlarca yıldır süptil enerji tıbbı ve biyoenerjetik şifa hakkında bilgiler sunmaktadır.
Çakralara ve ince bedene ve bunların bireyin sağlığı ve iyiliğiyle nasıl bağlantılı olduğuna odaklanan materyaller içerir. Barbara, auraları görmek, insanın enerji alanını anlamak ve ruhsal iyileşmeye yönelik yetenekleri geniş letmek gibi çeşitli konularda teknikler sunuyor.

Deepak Chopra'nın Mükemmel Sağlık'ı (Three Rivers Press, 2001). Dr. Chopra, Ayurveda tıbbı ve alternatif şifa bilgilerini Batı'ya getiren en etkili tıp doktorlarından biridir. Bu, bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanmış adım adım zihin-beden tıbbı programını da içeren, zihnin iyileştirici gücünden yararlanmaya yönelik pratik bir rehberdir.

Titreşimsel Tıp , Richard Gerber (Bantam, 1992). Dr. Gerber, homeopati, akupunktur, renk ve ışıkla şifa ve diğer terapiler de dahil olmak üzere titreşimli şifayı kullanan birçok farklı terapinin faydalarını araştırıyor. Konuyla ilgili orijinal kitaplardan biri olan bu kitap, ses üzerine materyaller içerecek şekilde yakın zamanda güncellendi.

Machine Translated by Google

Müzik

Uzatılmış ünlü seslerin yanı sıra uğ ultuyu kullanan yalnızca birkaç kayıt bulduk. Müziğ in tedavi edici ve dönüş türücü doğ ası açısından okuyucuların özellikle ilgisini çekebilecek bazı kayıtları da bu listeye dahil ettik.

Müzik: Jonathan Goldman

Ascension Harmonics (2009). 2009 COVR Vizyon Ödülü'nü kazanan bu albüm, değ iş en bilinç durumlarını ve artan farkındalığ ı geliş tirerek dinleyicilerin uyanmasına yardımcı olmak iç in tasarlandı. Yüksek tonlu ilahiler, Tibet kaseleri ve çanlar ile bu dalgalı ses dalgaları, titreş imsel aktivasyona ve frekans değ iş imlerine yardımcı olur. Bu kayıt meditasyonun derin hallerini, ş amanik yolculukları ve yükseliş sürecini geliş tirmek iç in mükemmeldir.

Çakra İ lahileri (1999). Bu kayıt, hem En İ yi Ş ifa ve Meditasyon Albümü hem de Yılın Albümü dallarında COVR Vizyoner Ödülü'nün 2000 yılı kazananıdır. Kutsal sesli harfleri, Pisagor diyapazonlarını, elementel ve ş abd yoga seslerini, erkek ve kadın koro seslerini ve ç ok daha fazlasını birleş tirir ve meditasyon ve derin ses ş ifası iç in tasarlanmış tır.

Kozmik Uğ ultu (2012). Bu kayıt, tezahürün orijinal sesini taklit etmek iç in birlikte mırıldanan binlerce insanın seslerini, güç lü değ iş tirilmiş bilinç durumlarını ve derin rahatlamayı tetiklemek iç in dalgalı bir ses akış ıyla birlikte sunuyor. Sağ lığ ı geliş tirmek iç in simatik frekansları, insan enerji alanını güç lendirmek iç in binaural beyin dalgası frekanslarını ve Tibet kaselerini iç erir.

İ lahi İ sim (2005). Ruhsal bilim adamı Gregg Braden ile birlikte ç alış an Jonathan, Tanrı'nın özel isminin kutsal gücünü deneyimlemenize olanak tanıyan bu olağ anüstü CD'yi yayınladı. 2.300 yılı aş kın bir süre sonra Jonathan tarafından yeniden keş fedilen İ lahi İ sim, tüm yaş amın DNA'sında bulunmaktadır. İ nsan sesiyle ç oğ altılabilen, iyileş tirme ve dönüş türme yeteneğ ine sahip bir sestir.

Nihai Om (2004). Bu albüm, Om mantrasını söyleyen bir oda dolusu insanın yarattığ ı sürekli bir ton olan "yuvarlanan Om"un sesini iç eriyor . Bunu duyanların ç oğ una, flütlerin karış ımın iç ine girip ç ıkmasıyla yavaş yavaş geliş en bir uğ ultu gibi geliyor. Bu flüt sesleri aslında vokal tonlardır. Genel ses, yumuş ak ama derin bir manevi dinleme deneyimi yaratır.

Müzik Baş kalarının

Yükseliş Kodları , Tom Kenyon (2011). Bu kayıt, dinleyiciyi daha yüksek varoluş seviyelerine getiren ses kodları sağ lar. Kenyon'un ç ok güzel bir sesi var

Machine Translated by Google

huzur ve sükunet getirmek için harika ses uyumu katmanları yaratmak için kullanır. Niyeti dinleyicinin bilincini yükseltmek ve diğer boyutlardan şifa enerjilerini ortaya çıkarmaktır.

David Hykes ve Harmonik Korosu'nun Güncel Dolaşımı (1992). Bu kayıtla şarkıcılar hem armonik hem de temel notaları aynı anda değiştirerek, bazen yakınsak yönlerde veya temel tonu değiştirirken yüksek armoniği koruyarak yeni melodiler ve akorlar yaratırlar. Koro vokal çalışması çok rahatlatıcı ve güzel; meditasyon için harika.

Şifalı Arılar: Yaratılış , Valerie Solheim (2014). Bu kayıtta sağlıklı bir arı kovanının sesleri yer alıyor. Dr. Solheim, sağlıklı bir arı kovanının seslerini dinlediğimizde, bir süper organizmanın, yaşayan birleşik bir alanın seslerini dinlediğimize inanıyor. Bu seslerin sağlığı iyileştirebileceğini ve ruhsal farkındalığı artırabileceğini öne sürüyor.

David Hykes ve Harmonik Korosu tarafından yazılan Güneş Rüzgarlarını İşitmek (1982). Bu müzik çok güzel ve dönüştürücü. Vokal armonikler yaratan muhteşem koro seslerine sahiptir. Hykes ve korosu birlikte birbirlerinin tonlarındaki armoniklere dayanarak akorlar oluşturuyor ve Pisagor akortlu akorlar yaratıyor. Sonuç, ses açısından buluta benzer ve oldukça hipnotiktir. Meditasyonu rahatlatan ve geliştiren muhteşem bir kayıt.

Hu Chanting , Michal Hadam (2014). Hu ("sen" kelimesi gibi telaffuz edilir), birçok gelenekte İlahi Olan'ın sesi olarak kabul edilir. Bu kayıt, Hadam'ın bir saat boyunca çok kanallı hu yapmasını içeriyor, böylece rahatlatıcı ve meditasyon sağlayan, sürekli, dalgalı bir geniş letilmiş ses dalgası gibi geliyor. Bir uğultu ya da Om'a çok benziyor .

Işık Gemisi , Tom Kenyon (2014). Bu, farkındalığın içsel durumlarını ve bilincin diğer alemlerini keşfetmek için güçlü bir psikoakustik araçtır. Vokal kalıpları güçlü, titreşimli akustik titreşimler yaratır. Bu kaydın amacı dinleyiciyi, içinde yer alan olağanüstü dünyalarla doğrudan temasa geçirmektir.

Ruh Gelir , Christian Bollmann (1991). Düsseldorf Overtone Korosu'nun monokord, Tibet kaseleri ve kabuklu deniz kabukları gibi enstrümanlarla solo ve grup olarak armonik tonla söylediği şarkılar, kutsal sese doğru güzel dokulu bir yolculuk yaratıyor. Bu kayıt derin rahatlama ve meditasyon için mükemmeldir. Bu gür sonik koro vokalleri, kutsal sesin gerçekten dönüşebilen yönünü temsil ediyor.

Beni Olduğum Gibi Al , Christian Bollmann (2011). 25 yıldan fazla bir süredir Bollman ve Düsseldorf Overtone Korosu, armonik ve koro şarkılarının çeşitli kayıtlarını sundu. Bu kayıt onların en iyi seslerinden bazılarının bir bileşimini içeriyor. Dinamik doğaçlamalar, Hindistan, Yunanistan ve Hawaii dahil olmak üzere dünyanın dört bir yanından gelen bereketli, kutsal müziği temsil ediyor.

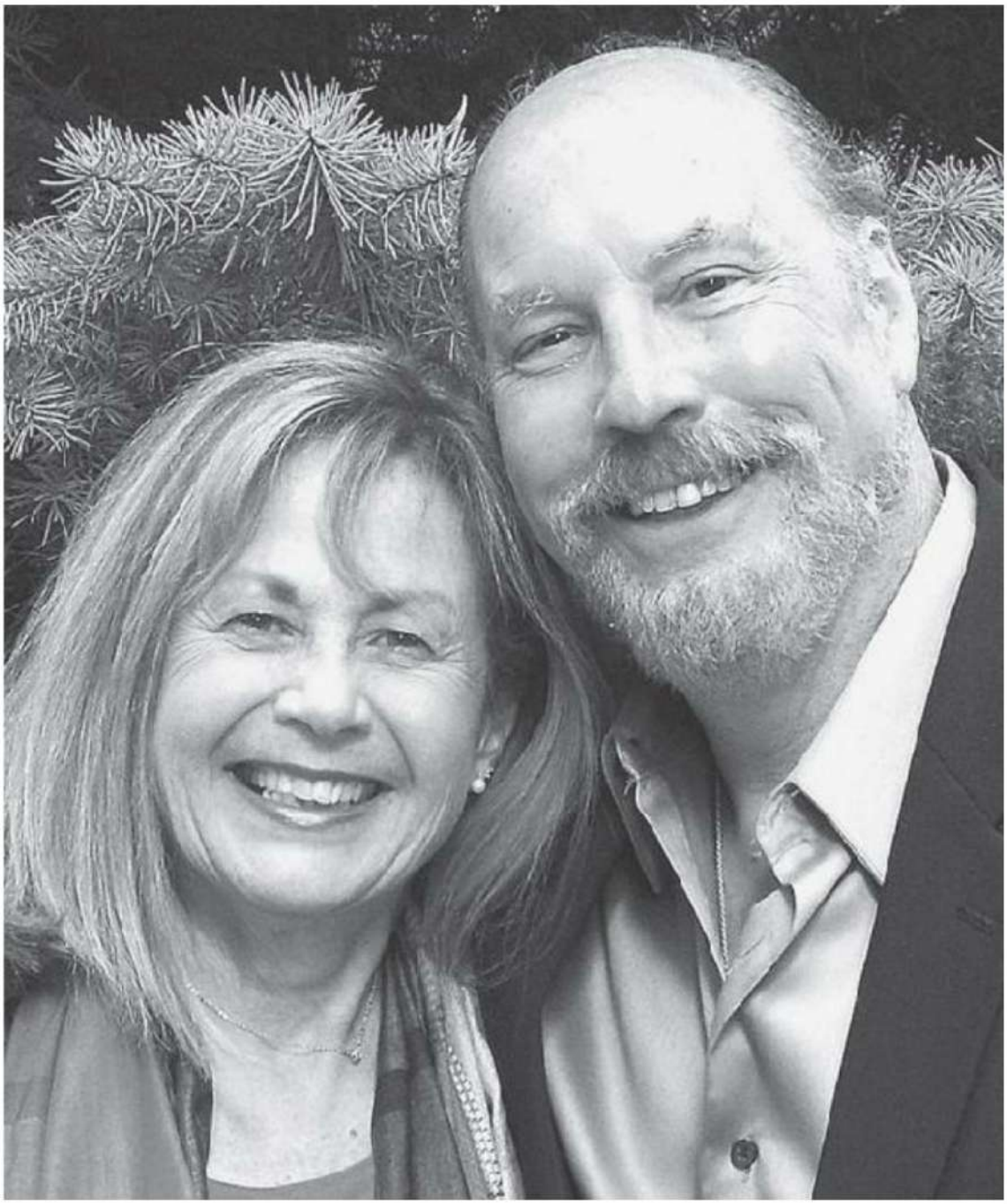
Machine Translated by Google

Lama Tashi'nin Tibet Usta İ lahileri (2006). 5. bölümde Tibet derin sesinden bahsetmiş tik ve bu nedenle bu tarz müziğ in büyük ustalarından birinin bu albümünü listelemenin uygun olduğ unu düş ünüyoruz. Dünya Müziğ i kategorisinde 2006 Grammy Ödülü'ne aday gösterilen bu kayıt, Tibet geleneğ inden gelen kutsal ilahileri, kalın sesin olağ anüstü ses düzeniyle ön plana çıkarıyor.

Gyuto rahiplerinin Tibet Tantrik Korosu (1987). Bu tantrik kolej belki de en çok Tibet'in derin sesinin ustaları olarak biliniyor. Kayıtları, iki Tibet tanrısını onurlandıran yaklaş ık yarım saatlik iki parçadan oluş uyor. Gyuto keş iş lerinin pek çok baş ka kayıtları var, ancak bu erken kaydın ses ve titreş im açısından en iyisi olduğ unu düş ünüyoruz.

Machine Translated by Google

Yazarlar Hakkında



Jonathan Goldman, MA, uluslararası üne sahip bir yazar, müzisyen ve öğ retmendir. Kendisi sesle ş ifa konusunda bir otoritedir ve armonikler alanında öncüdür. Jonathan, aralarında Koalisyon Ödülü'nü kazanan İ lahi İ sim'in de bulunduğ u ç ok sayıda kitabın yazarıdır.

Machine Translated by Google

2000 yılında En İ yi Alternatif Kitap Vizyoner Kaynaklar (COVR) Vizyoner Ödülü ve Sesle Ş ifanın 7 Sırrı, Ş ifa Sesleri ve Değ iş en Frekanslar.
Grammy adayı olan ödüllü kayıtları arasında Chakra Chants, The Divine Name, Merkaba of Sound ve Reiki Chants yer alıyor. Ses Ş ifacıları Derneğ i'nin kurucusu ve yöneticisi ve Spirit Music'in CEO'sudur. 2011 yılında Jonathan, Watkins'in Mind Body Spirit dergisi tarafından Gezegendeki Ruhsal Açıdan En Etkili 100 Yaş ayan Kiş iden biri olarak seç ildi . Aynı yıl aynı zamanda Amerikan Masaj Terapisi Derneğ i'nin Onur Listesi'ne de alındı.

Andi Goldman, MA, LPC, bütünsel danış manlık ve ses terapisi konusunda uzmanlaş mış lisanslı bir psikoterapisttir. Ş ifalı Sesler seminerlerinin direktörlüğ ünü ve Ses Ş ifacıları Derneğ i'nin eş direktörlüğ ünü yapmaktadır. Müzisyen, öğ retmen, ses ş ifacısı, ödüllü yazar ve Jonathan Goldman'ın eş i ve ortağ ıdır.

Jonathan ve Andi , 2005 yılında En İ yi Alternatif Sağ lık Kitabı dalında Vizyoner Kaynaklar Koalisyonu Vizyoner Ödülü'nü kazanan Çakra Frekansları'nın ortak yazarlığ ını yaptı.

Jonathan ve Andi birlikte hayatlarını hizmet yoluna adadılar, sesin iyileş tirme ve dönüş türme yeteneğ iyle baş kalarını uyandırmaya ve güç lendirmeye yardımcı oldular. Boulder, Colorado'da yaş ıyorlar. Daha fazla bilgi iç in web sitelerini ziyaret edin: www.healingsounds.com.

Machine Translated by Google

İ ç Gelenekler Hakkında • Bear & Company

1975 yılında kurulan İ ç Gelenekler yerli kültürler, kalıcı felsefe, ileri görüş lü sanat, Doğ u ve Batı'nın manevi gelenekleri, cinsellik, bütünsel sağ lık ve ş ifa, kiş isel geliş im, etnik müzik kayıtları ve meditasyon eş likleri üzerine kitapların önde gelen yayıncısıdır.

Temmuz 2000'de Bear & Company, Inner Traditions'a katıldı ve 1980'de kurulduğ u Santa Fe, New Mexico'dan Rochester, Vermont'a taş ındı. Birlikte İ ç Gelenekler • Bear & Company'nin on bir baskısı vardır: Inner Traditions, Bear & Company, Healing Arts Press, Destiny Books, Park Street Press, Bindu Books, Bear Cub Books, Destiny Recordings, Destiny Audio Editions, Inner Traditions en Español ve Inner Gelenekler Hindistan.

Daha fazla bilgi almak veya basılı ve e-kitap formatlarındaki binden fazla kitabımıza göz atmak iç in www.InnerTraditions.com adresini ziyaret edin.

Özel teklifler ve üyelere özel indirimler almak iç in Inner Traditions topluluğ unun bir parç ası olun.

Machine Translated by Google

İ lgili İ lgi Kitapları

Çakra Frekansları
Sesin Tantrası ,
Andi Goldman ve Jonathan Goldman

İ nsan Biyofieldını Ayarlamak
Eileen Day McKusick'ten Titreş imsel Ses
Terapisi ile İ yileş me

Ş ifa Sesleri
Harmoniklerin Gücü
Jonathan Goldman

Ses Manzarası Ses
Ortamımız ve Dünyanın Ayarlanması, R. Murray Schafer

Çakraları Ayarlamak için Tohum Sesleri
Ruhsal Dönüş üm için Ünlüler, Ünsüzler ve Heceler Yazan: James
D'Angelo, Ph.D.

Altı Ş ifa Sesi
Mantak Chia'dan Chi'yi Dengelemek
için Taocu Teknikler

Çakraları Uyandırmak
Günlük Hayatınızdaki Yedi Enerji Merkezi Yazan:
Kooch N. Daniels, Pieter Weltevrede ve Victor Daniels

İ nsan Sesinin İ yileş tirici Gücü
Sağ lık ve Uyum için Mantralar, İ lahiler ve Tohum Sesleri

Machine Translated by Google

Yazan: James D'Angelo, Ph.D.

İ Ç GELENEKLER • BEAR & COMPANY PO Box 388
Rochester, VT
05767 1-800-246-8648

www.InnerTraditions.com

Veya yerel kitapçınızla iletişime geçin

Machine Translated by Google

Şifa Sanatları Basını
Bir Park Caddesi
Rochester, Vermont 05767
www.HealingArtsPress.com

Healing Arts Press, Inner Traditions International'ın bir bölümüdür.

Telif hakkı © 2017, Jonathan Goldman ve Andi Goldman'a aittir.

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi depolama ve alma sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik hiçbir biçimde veya hiçbir yöntemle çoğaltılamaz veya kullanılamaz.

Okuyucuya not: Bu kitap bilgilendirme amaçlı bir rehber olarak hazırlanmıştır. Burada açıklanan çareler, yaklaşımlar ve teknikler, profesyonel tıbbi bakım veya tedavinin yerine geçmez, onları destekleme amaçlıdır. Nitelikli bir sağlık uzmanına önceden danışılmadan ciddi bir rahatsızlığı tedavi etmek için kullanılmamalıdırlar.

Kongre Kütüphanesi Yayında Kataloglama Veri İ simleri:

Goldman, Jonathan, 1949- yazar. | Goldman, Andi, 1948- yazar.

Başlık: Uğultu etkisi: sağlık ve mutluluk için ses şifası / Jonathan Goldman ve Andi Goldman.

Açıklama: Rochester, Vermont : Healing Arts Press, [2017] | İ ndeks içerir.

Tanımlayıcılar: LCCN 2016052566 (baskı) | LCCN 2016052663 (e-kitap) | yazdır

ISBNL: 9781620554845 e-kitap

ISBN: 9781620554852

Konular: LCSH: Ses—Tedavi amaçlı kullanım. | Zihin ve beden. | Kişisel bakım, Sağlık. | BISAC: BEDEN, Zİ Hİ N ve RUH / Şifa / Genel. | KENDİ NE YARDIM / Kişisel Gelişim / Genel. | BEDEN, Zİ Hİ N VE RUH / İ lham ve Kişisel Gelişim.

Sınıflandırma: LCC RZ999 .G642 2017 (baskı) | LCC RZ999 (e-kitap) | DDC 615.8/3—

Machine Translated by Google

DC23

LC kaydı https://lccn.loc.gov/2016052566 adresinde mevcuttur

Bu kitabın yazarına yazış ma göndermek için yazara birinci sınıf bir mektup gönderin; c/o Inner Traditions • Bear & Company, One Park Street, Rochester, VT 05767; biz de iletiş imi ileteceğ iz veya yazarlarla doğ rudan iletiş ime geç eceğ iz www.healingsounds.com adresinde .

Machine Translated by Google

Dizin

Tüm sayfa numaraları bu baş lığ ın basılı baskısına aittir.

"ah" sesi, 38
alfa dalgası, 98
Alzheimer hastalığ ı, uğ ultu ve, 94, 99–
101
genlik, 27–28 ses
parç aları, nasıl kullanılır, 110–11

vuruş frekansları, 24, 96–97
Beaulieu, John, 11, 74
Becker, Robert, 32
arı, 105–9
uğ ultuya baş lıyor
ilk sesler, 58-59
aç ık burun ve, 54
perde ve, 57-63
duruş , 59
ş arkı, 62-63
özet, 63-64
zaman sınırı, 60
Benson, Sarah, 68
beta dalgaları,
97 bhakti yoga,
81 ileri yoga tekniğ i
olarak bhramari pranayama, 89
Alzheimer ve, 100–101
faydaları, 84–85
tanımlanmış , 7,
83–84 aç ıklamaları, 86–
87 egzersiz, 90–
91 mudralar ve, 87–89

Machine Translated by Google

binaural vuruş frekansı,
97 kan basıncı, azaltılmış , 7–
9 Braden, Gregg, 47,
67 beyin travması, uğ ultu ve,
96,
101 beyin dalgaları,
97–98
nefes bilimi, 33–
34 ses ve 33–39
nefes. Bkz . diyafram nefesi;
pranayama

Campbell, Don, 11
Carrera, Jaganath, 82–83
Chiasson, Marie, 74
CymaScope, 21, 22

delta dalgaları,
98 diyafram nefesi, 35, 36–37
Dispenza, Joe, 46–47, 67

“eee” sesi, 38–39
elektron davranış ı, 47
Elias, Jeff, 26
Emoto, Masaru, 44–45
kodlama niyet
egzersizi, 76–77
deneyim, iş leme, 77–78
ş ükran ve teş ekkürle, 67–68
sınırsız doğ ası, 73
yerleş tirme, 69–70
hareketsiz nokta ve,
69–70 teknikleri,
66-69 benzersiz titreş imli varlık
ve, 65-66
görselleş tirme ile, 69
neyin
kodlanacağ ı ve 70-71 endorfin tanımlanmış , 14

Machine Translated by Google

uğ ultu ve, 14–17 ağ rıyı
azaltma ve, 16–17 üretim, 15
enerji ilacı, 78
sürüklenme, 23–24
egzersiz

Mırıldanmaya Baş lamak, 58–59
Bhramari Pranayama, 90–91
Diyafragmatik Nefes Alma, 36–37

Perdeyi Değ iş tirme, 61–62
Kodlama Niyeti, 76–77
Titreş imleri Hissetmek, 59–61
Ş arkı Mırıldanmak, 62–63
Yukarı ve Aş ağ ı Mırıldanmak
Omurga, 74–76
Tonlama Uygulaması, 37–39

ateş yürüyüş ü,
48 frekans
vuruş u, 24, 96–97
temel, 30 ses, 20
ultrason, 28

“Frekans + Niyet = Ş ifa” 43, 45, 49, 65 temel
frekans, 30

Gallagher Borg, Susan, 95 gama
dalgası, 98 minnettarlık,
kodlama, 67–68

Hameroff, Stuart, 96
harmonik
temelleri, 30–31
tanımlanmış ,
30 matematiğ i, 31
çarpımı, 31–32

Machine Translated by Google

çok yönlü, 31
çalışma, 29
harmonik iletim, 56 başağrısı,
71 işitme
aralığı, 20 kalp-beyin
tutarlılığı, 68 kalp atış hızı,
azaltılmış, 7-9
Holland, Anthony, 25, 29

uğultu nasıl yapılır,
56-57 dahili masaj olarak, 73-74
en temel, 58
Om vs, 86–87
rezonansı, 6, 62 uğultu
ileri
uygulamaları, 80–91 başlangıç, 52–
64 endorfin salınımı
ve, 14–17 niyet ve, 72–77 orta, 65–79
lenfatik dolaşım ve, 12–
13 melatonin seviyeleri
ve, 13–14 nitrik oksit seviyeleri
ve, 9–
12 açık burun ve, 54–56 oksitosin
salınımı ve, 17–18 fizyolojik etkileri,
6, 72 adım ve, 57–63 rahat
çene ve, 59 vuruş ve, 101–2
tonlama olarak, 37–39 yukarı ve
aşağı omurga, 74–
76 yoga, 80–91 uğultulu
arılar, 105–7 uğultu
hipotezi, 92–104

amaç
tanımlanmış,
43 kodlama, 65

Machine Translated by Google

deneyim, iş leme, 77-78, “Frekans
+ Niyet =
Ş ifa,” 43, 45, 49, 65 uğ ultu
ve, 72-77 gücü, 44-50
ses ve, 40 sesle
ş ifa, 43

çene, rahat, 59
Jenny, Hans, 21
günlük tutma, 64

karma yoga, 81
kundalini, 85

laya yoga, 81
Lesley Üniversitesi, 41–42
Lilly, John, 15–16
limbik sistem, 8
Lindenfeld, George, 102–3
Lipton, Bruce, 45–46
aş k, kodlama ve yansıtma, 68
lenfatik dolaş ım, 12–13

Anne, Fabien, 29, 32
Manners, Peter Guy, 23–24
mantra yoga, 81
melatonin seviyesi, 13–14
mikrotübül titreş imleri, 95–96
farkındalık, 90–91
mudra, 87–89

burun boş luğ u, açılması, 10, 12
nöron, 93–94
nöroplastisite, 99
nitrik oksit
tanımlanmış , 9

Machine Translated by Google

artan düzeyler, 9–12 lenfatik
dolaşım ve, 13 burun
boşluğunda salınım, 10 ve
ses, ilişki, 10 burun, açık
olarak, 54–56

Şarkı söyleme,
8-9 uğultuya karşı,
86-87
mantra, 58 "ooo"
sesi, 38 oksitosin, 17-18

ağrıyı azaltma, 16–17, 79
Penrose, Roger, 96
perde
değiştirme, 61–
62 rahat, seçme, 57–63
tanımlı,
57 plasebo
etkisi, 41, 45 pranayama,
7, 33–34, 83–91
TSSB, uğultu ve, 102–3

kuantum alanı, 46–48
kuantum sesi, 48–50

raja yoga, 81
rezonans
farkındalığı, 63
tanımlanmış,
20 duygu,
53 uğultu,
62 genel bakış,
20-23 ritimler, etkisi, 24
Rife, Kraliyet, 25

Machine Translated by Google

Satchidananda, Sri Swami, 82
shabd yoga, 81
shanmukhi mudra, 88–89
Singh, Ranjie, 14 uyuyor,
uğultu yapıyor ve 70 yaşında
Solheim, Valerie (“Bee Lady”), 107–9
şarkı, uğultu, 62–63
ses
genliği, 27–28
duyulabilir, ultrasona karşı, 28–32
nefes ve, 33–39
enerji ilacı olarak, 78
vücutta his, 53
frekans, 20
harmonik ve, 29-32
niyet ve, 40 ölçümü,
20 ve nitrik oksit,
ilişki, 10 algısı, 62 fiziği, 19-32 bir
alana yansıtma,
74 kuantum, 48-50
ses iyileştirme
sürüklenmesi ve,
23–24 davetsiz
misafire odaklanma ve,
25–26 niyet etme, 43 yöntem,
23–26 sistem,
42 ses titreşimi, 11
omurga,
yukarı ve aşağı
uğultu, 74–76 hareketsiz nokta, 69–70
stres azaltma, 9 ,
59, 90 vuruş, uğultu ve,
101–2 süptil enerji, 78–79

teta dalgaları, 98
Tibetçe derin ses ilahisi, 56

tonlamalı “ah” sesi, 38

Machine Translated by Google

"ah"tan "eee"ye, 39
tanımlanmış ,
18, 37 "eee" sesi, 38–
39 "ooo" sesi, 38
pratik, 37–38

ultrason
Alzheimer ve 100
duyulabilir sese karş ı, 28-32

tanımlanmış , 26
odaklanmış ış ın, 32 frekans, 28

her yere
yayılan titreş im(ler),
19 hissetme, 53,
59–61 mikrotübül,
95–96 uyarıcı hücrelerde,
12 görselleş tirme, kodlama, 69

su kristali fotoğ rafçılığ ı, 44–45
Weil, Andrew, 33
ıslık çalmak, 53–54

yantra yoga, 81
yoga, 80–91
Patanjali'nin Yoga Sutraları, The, 82–83

Machine Translated by Google

Tarafından üretilen elektronik baskı

Antrik eXPress

Dijital Medya Giriş imleri